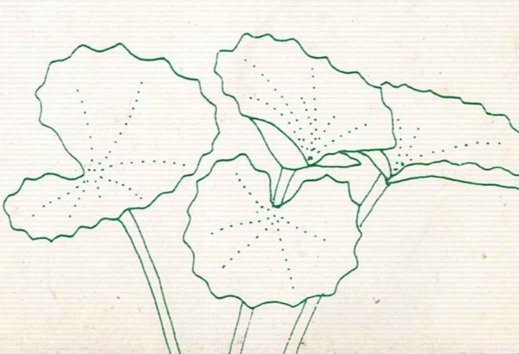
ISBN 974-664-429-7



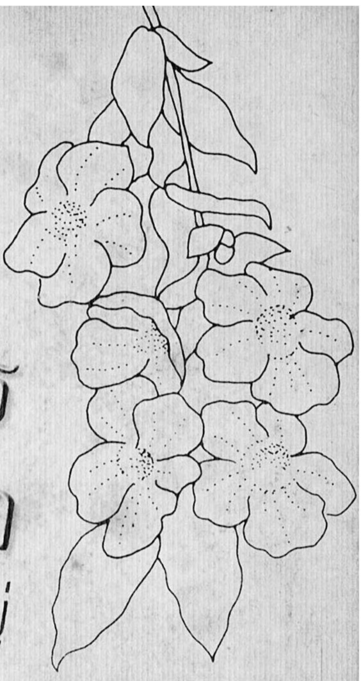
การใช้ สมุนไพร รักษาโรค ของผู้ใหญ่



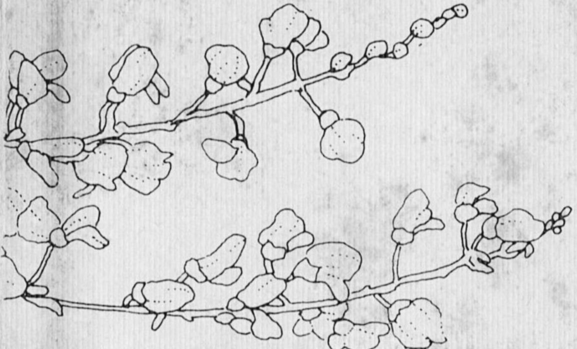
โดย...ศ.นพ.วีระสิงห์ เมืองมั่น



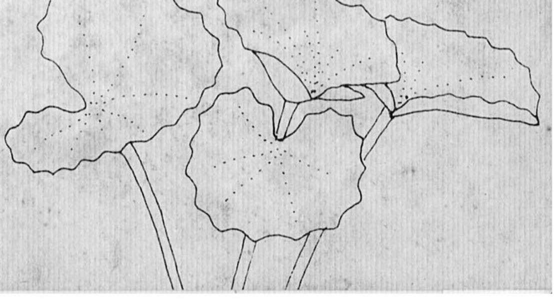
การใช้สมุนไพรรักษาโรคของผู้ใหญ่
โดย... ศ.นพ.วีระสิงห์ เมืองมั่น

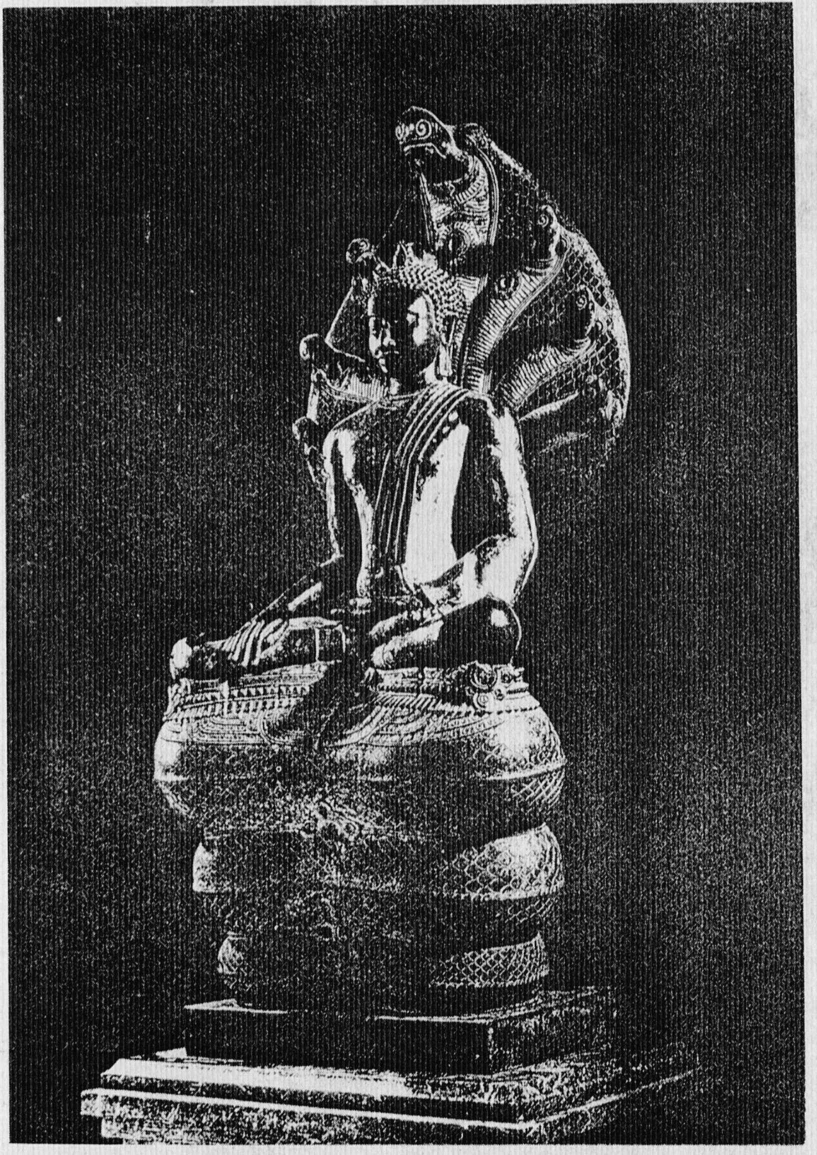


การใช้ สมุนไพร รักษาโรค ของผู้ใหญ่

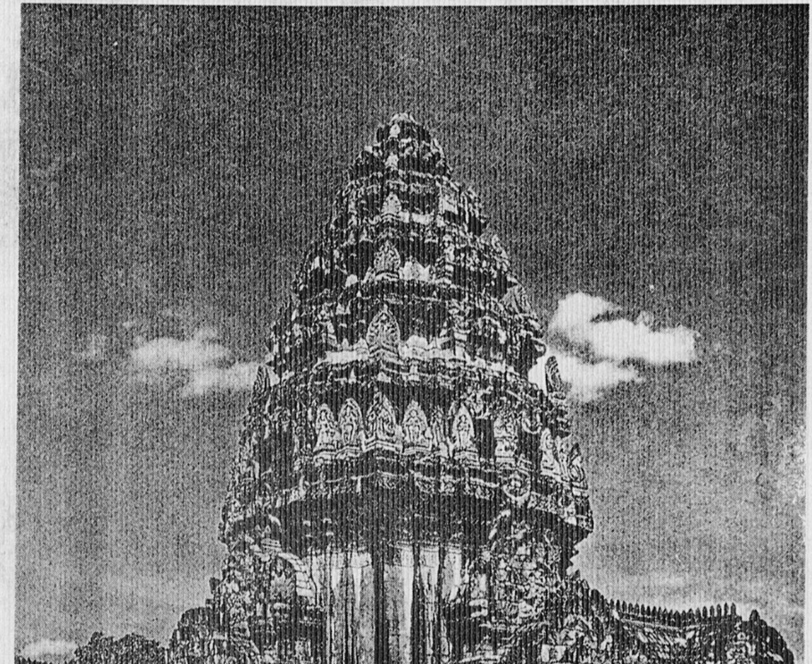


โดย...ศ.นพ.วีระสิงห์ เมืองมั่น





พระพุทธรูปศิลปศรีวิชัย : พุทธศตวรรษที่ 13-18



ปราสาทหินพิมาย นครราชสีมา
หนึ่งในอโรคยาศาลของพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 : พุทธศตวรรษที่ 17-18

คำนำ - อารัมภบท

เมื่อยามป่วยไข้มนุษย์ทุกรูปทุกนามย่อมแสวงหาการรักษาเยียวยาตามความนิยมในแต่กาลสมัย เมื่อก่อน 100 ปีที่ผ่านมา การรักษาพยาบาลทำโดยหมอซึ่งขณะนี้เรียกกันว่าแพทย์แผนโบราณ และยาที่ใช้ก็ได้จากส่วนต่าง ๆ ของพืชและสัตว์ แร่ธาตุในดิน ในน้ำ นำมาปรุงเป็นยาหลายขนานเรียกตำรับยา ร่วมกับคำแนะนำเรื่องข้อห้าม ของกินที่แสลงต่อโรค และการบำบัดอื่น ๆ เช่น การนวด อบ ประคบ เพื่อให้เส้นเอ็นกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ และอุจจาระ โดยหลักการแล้วการบำบัดรักษาจะนำความสมดุลมาสู่ร่างกาย และจิตใจ โรคร้ายต่าง ๆ ก็จะหายไปในที่สุด

ในปัจจุบันนี้การรักษาโรคแปรเปลี่ยนไปอย่างมากโดยเฉพาะด้านยาที่นำมารักษาโรค เป็นการนำส่วนต่าง ๆ ของพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุมาสังเคราะห์ จนได้เป็นยาเรียกกันว่ายาจากเคมี และนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย จนกระทั่งเกือบจะเป็นการใช้ยาหนึ่งอย่างต่อหนึ่งอาการของโรค และละเลยการรักษาโดยรวมได้แก่การบำบัดอื่น ๆ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกาย และจิตใจของผู้ป่วย ถึงแม้ยาจากเคมี หรือที่เรียกกันว่า **ยาแผนปัจจุบัน** จะมีประโยชน์ต่อมนุษย์อยู่มาก แต่ผลไม่พึงประสงค์ที่ตามมาก็มีไม่น้อย อาทิ การแพ้ยา การใช้ยาบางชนิดเกินขนาด เกิดพิษอันเกิดจาการสะสมของยา การติดยา และรายจ่ายของการรักษาพยาบาลสูง ไม่สมดุลกับรายรับ อีกทั้งผลตอบแทนด้านสุขภาพ ก็ไม่มากเท่าที่ควร ดังปรากฏว่า แม้ในปัจจุบันที่มียากว่าหนึ่งหมื่นชนิด ประชาชนยังเสียชีวิตจากโรคที่พบอยู่เป็นประจำ อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และโรคสมอง และระบบประสาท

เพื่อเป็นทางเลือกของคนไข้ การรักษาในแนวที่จะกล่าวในบทต่อไปนี้ จึงได้เกิดแนวความคิดให้มีการใช้ยาจากสมุนไพรแทนยาจากเคมีทั้งหมด หรือบางส่วนและเน้นแนวทางรักษาดั้งเดิม เพื่อรักษาสมดุลของกายและจิต อาทิ การออกกำลังกาย และนำอาหารที่ควรกิน ไม่ควรกิน การประคบ นวด จับเส้น และอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลต่อเนื่องยาวนาน คนไข้ยึดถือปฏิบัติได้ อันจะนำมาสู่ชีวิตที่มีคุณภาพพึ่งตนเองได้และไม่เป็นภาระต่อสังคม เป็นการสนองพระราชปณิธานของการมีเศรษฐกิจอย่างพอเพียง (Sufficiency Economy) ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ได้ทรงประทานแก่พสกนิกรหลายครั้งหลายคราว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานประชุมสโมสรสันนิบาตต่อข้าราชการ พ่อค้า และประชาชน กว่า 40,000 คน ณ พระราชวังจิตรลดา ในเดือนธันวาคม 2542

ยาจากสมุนไพร หมายถึงยาที่ได้จากพืช หรือส่วนต่างๆ ของพืช ไม่ได้มาจากการสังเคราะห์ และได้ปรับปรุงการผลิตให้ได้มาตรฐาน มีความสะอาด ปราศจากสิ่งมีพิษ เชื้อโรค และรูปแบบน่าใช้ เช่น ทำเป็นเม็ด บรรจุในแคปซูล หรือน้ำยาสกัด มีความปลอดภัย เช่น ผ่านการทดสอบความเป็นพิษ หรือใช้กันมานาน ยาเหล่านี้ในภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า Herbal medicine หรือ Phytopharmaceutical ในยุโรป และอเมริกามีการนำมาใช้อย่างแพร่หลาย โดยมีการสั่งให้ใช้โดยแพทย์ผู้ประกอบโรคศิลป์ หรือคนไข้หาซื้อมาใช้เอง ทั้งนี้ภายใต้กฎเกณฑ์ที่รัฐบาลกำหนด

ตัวอย่างของยาจากสมุนไพร เช่น ควินิน (เม็ด,น้ำ) ที่สกัดจากต้นซิงโคน่า ใช้รักษาไข้มาลาเรีย มอร์ฟีน (เม็ด, น้ำ, ยาฉีด) ที่สกัดจากยางต้นฝิ่น ใช้แก้ปวด ระงับประสาท และฟ้าทะลายโจร (เม็ด, แคปซูล) ใช้แก้เจ็บคอ ภูมิแพ้ และโรคหวัดเรื้อรัง ยาจากสมุนไพรหลายชนิดมีจำหน่ายตามร้านขายยาทั่วไป เช่น ฟ้าทะลายโจร มะขามแขก ยาแก้ไอมะแว้ง และครีมไพล

ในปัจจุบันประชาชนหันมานิยมใช้ยาจากสมุนไพรมากขึ้นตามลำดับ ทางราชการก็มิได้นิ่งนอนใจ ให้การสนับสนุนทุกรูปแบบ อาทิ การตั้งสถาบันการแพทย์แผนไทย วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย และยังให้ตั้งคณะทำงานหลายคณะทำงานด้านนี้ คณะหนึ่งมีเป้าหมายนำยาจากสมุนไพรบรรจุเข้าในบัญชียาหลักแห่งชาติ และในปี พ.ศ. 2542 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขก็ได้ประกาศคำขวัญเนื่องในโอกาสปีใหม่ พ.ศ. 2543 ว่า *"ปีใหม่สมุนไพรไทยจะยิ่งใหญ่ในโลก"* จึงเป็นนิมิตหมายอันดีว่า การใช้ยาจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพคนไทยจะมีความต่อเนื่องและมั่นคงสืบต่อไป

นายแพทย์วีระสิงห์ เมืองมั่น
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ คณะแพทยศาสตร์
รพ.รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ถนนพระราม 6 เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ 10400

มกราคม 2543

สารบัญ

บทที่ 1
โรคของผู้ใหญ่

หมายถึงโรคที่พบได้ทั่วไปในผู้ใหญ่ และมีความเหมาะสมที่จะนำการรักษาโดยใช้ยาจากสมุนไพร ควบคู่กับการรักษาที่ใช้อยู่ก่อนแล้ว ซึ่งมักจะเป็นการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบัน แท้ที่จริงแล้ว โรคชนิดเดียวอาจพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะผู้ใหญ่ เพราะสะดวกต่อการคำนวณขนาดของยาที่ใช้ และความคาดหวังที่จะให้ผู้ใหญ่เข้าใจถึงความคิด *(สัมมาทิฏฐิ)* ที่จะนำไปสู่การรักษาแบบพึ่งตนเอง และผลแห่งการรักษา *(มรรคผล)* ซึ่งนำไปสู่ความสมดุลของกายและใจตามแนวทางแห่งการเดินสายกลาง

โรคของผู้ใหญ่ อาจแบ่งเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. โรคเครียด นอนไม่หลับ

มีอาการหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ใครพูดอะไรไม่ถูกใจ บางทีแสดงออกทางสีหน้า วาจาและท่าทาง มักแยกตัวออกห่างจากญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง การทำงานอาจสำเร็จลุล่วงด้วยดีหรือไม่ครบถ้วนก็เป็นได้ บางครั้งมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ก้าวร้าว สูบบุหรี่ กินเหล้าจัด และอาจมีอาการของโรคกระเพาะลำไส้ร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ท้องผูก หรือท้องเดิน โรคเครียดพบได้ทั้งผู้อยู่ในวัยเรียน วัยทำงาน และวัยชรา โดยเฉพาะในยามที่เศรษฐกิจตกต่ำคนจะเป็นโรคเครียด และนอนไม่หลับกันมาก

2. โรคกระเพาะและลำไส้

โรคนี้มีอาการปวดท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่เป็นประจำ แรกๆ ก็เป็นเฉพาะเวลาหิว หรือเวลาท้องว่าง ต่อมาเป็นได้ทั้งเวลาหิว และอิ่ม โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหารรสจัด หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ อาการนี้จะหายไปหลังจากรับประทานอาหาร ยาลดกรด หรือหยุดสาเหตุ เช่น ยาแก้ปวดหัว แก้ปวดข้อ ปวดเข่า และกล้ามเนื้อ แพทย์ระบบทางเดินอาหารมักจะส่องกล้องดูกระเพาะลำไส้และหลอดอาหาร สิ่งที่พบมักเป็นการอักเสบคือบวมแดงของเยื่อเมือก และการขยายตัวของหลอดเลือด น้อยครั้งที่พบแผลในกระเพาะ หรือแผลขนาดใหญ่ คล้ายโรคมะเร็ง โรคกระเพาะและลำไส้ จัดว่าเป็นโรคของนักบริหารโดยแท้ เพราะกว่า 80% จะมีอาการของโรคเหล่านี้

3. โรคท้องผูกเรื้อรัง

โรคท้องผูกเรื้อรังเป็นโรคของคนในเมืองและคนชรา มีอาการท้องผูกไม่ถ่ายอุจจาระทีละหลายๆวัน ถึงเวลาถ่ายแต่ละทีก็แสนยาก และเป็นพรรดึก คืออุจจาระเป็นลูกกระสุนคล้ายขี้แพะ บางทีต้องเบ่งอุจจาระอยู่นานจนเกิดริดสีดวงทวาร อุจจาระที่แข็ง อาจทำให้เยื่อเมือกของรูทวารฉีกขาด และมีเลือดออก เจ็บปวดเวลาถ่ายอุจจาระ เมื่อมีท้องผูกหลายๆ วันเข้า มักจะสลับกันท้องเสีย คนสูงอายุ (อายุ 50-90 ปี) จะเกิดโรคนี้ได้ง่าย เพราะเปลี่ยนนิสัยการกินอาหารและการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง แต่อย่างไรก็ตาม หากผู้ใดมีอาการเปลี่ยนแปลงนิสัยของการขับถ่าย เช่นเคยถ่ายอุจจาระทุกวัน กลับท้องผูกสลับกับท้องเสีย ให้นึกถึงโรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่ไว้ด้วย

4. โรคริดสีดวงทวาร

มีอาการของก้อนที่โผล่ออกมาทางรูทวารหนัก หลังจากที่กำลังเบ่งถ่ายอุจจาระ ก้อนนี้คือเส้นเลือดดำที่โป่งพอง คลุมด้วยเยื่อเมือกของรูทวาร หลังถ่ายอุจจาระแล้วก้อนริดสีดวงซึ่งนิ่มๆ จะหดกลับสู่ลำไส้ได้เอง ยกเว้นแต่ว่าเมื่อเป็นมากแล้วมีหลายหัวริดสีดวง มันก็จะโผล่ออกมาตลอดเวลา และมีเลือดออกเสมอๆ ในสมัยโบราณเรียกว่า บานทะโรค โรคริดสีดวงทวารจะต้องคลำได้ก้อนนิ่ม หากก้อนที่คลำได้แข็ง อาจเป็นโรคแทรกซ้อนได้ เช่น ลิ่มเลือดแข็งตัว หรือไม่ใช่ริดสีดวงแต่เป็นมะเร็งของทวารหนัก

5. โรคบิดไม่มีตัว และโรคบิดมีตัว

โรคนี้มีอาการถ่ายอุจจาระบ่อย ปวดท้องทั่วไป ถ่ายเหลว เป็นมากจนถึงเป็นมูกเลือด และเศษอาหารปนอยู่ทั่วไป โรคบิดไม่มีตัวใช้เรียกกรณีที่ตรวจอุจจาระแล้วไม่พบเชื้อปาราสิต คือสิ่งมีชีวิตเป็นสัตว์เซลล์เดียวชอบอยู่ในลำไส้ของคน แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีเชื้อโรคอื่นๆ เพราะการเป็นบิดอาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไทฟอยด์ การแพ้ยา หรือรังสีก็ได้ โรคบิดเมื่อเกิดรุนแรงมักร่วมอาการไข้ หนาวสั่น และร่างกายซูบซีด เพราะเสียน้ำเกลือแร่ พลังงานและโปรตีน

6. โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

โรคมะเร็งลำไส้แบ่งเป็นระยะแรกที่ยังไม่กระจายไปต่อมน้ำเหลืองหรืออวัยวะอื่นๆ และระยะที่กระจายออกนอกลำไส้ไปแล้ว อาการเริ่มแรกจะมีการเปลี่ยนแปลงของนิสัยการขับถ่าย เช่น ท้องผูก

สลับท้องเสีย ปวดท้องไม่เป็นเวลา และถ่ายเป็นมูกเลือก มะเร็งระยะท้าย จะมีอาการอ่อนเพลีย ซูบซีด กินอาหารไม่ย่อย ท้องอืด อุจจาระไม่ออก และอาการที่เกิดจากมะเร็งกระจายไปยังอวัยวะอื่น ๆ เช่น ไอ ดีซ่าน ลมชัก โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ทุกระยะรักษาโดยการผ่าตัดได้ผลดี หาก รักษาในระยะเริ่มต้น การตัดต่อลำไส้ทำให้โรคหายขาดได้

7. โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานมีอาการปัสสาวะมาก กระหายน้ำจัด และรับประทานอาหารและของหวานมาก ผู้ใหญ่จะเกิดโรคเบาหวานเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ที่เป็นเบาหวานมาหลาย ๆ ปี และไม่ได้รักษาควบคุมระดับน้ำตาล ให้อยู่ในระดับปกติ คือตั้งแต่ 70-110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ติดต่อกัน เป็นเวลานาน จะมีอาการแทรกซ้อน เช่น ชาปลายมือปลายเท้า ตามัว การอักเสบของระบบปัสสาวะ อาการขัดปัสสาวะ อ่อนเพลียจากการ เสื่อมหน้าที่ของไต การติดเชื้อในระบบต่าง ๆ โรคของหัวใจและหลอดเลือด และโรคทางสมอง โรคเบาหวานจึงจัดเป็นภัยคุกคามต่อวิถีสุขภาพ ของมนุษย์และทำให้สิ้นเปลืองการรักษาปีละมาก ๆ

8. โรคความดันโลหิตสูง

โรคนี้ทำให้มีอาการปวดศีรษะมึนงง ใจสั่น เหนื่อยง่าย นอนไม่ค่อยหลับ ตื่นเต้นตกใจง่าย และมีโอกาสเกิดโรคไตวาย หัวใจวาย และ เส้นเลือดแตกในสมองได้ง่าย การตรวจทำได้ง่ายมาก เพียงแต่วัด ความดันโลหิต ในท่านอนพักตามสบายสัก 5 นาที หากความดันโลหิต ที่อ่านครั้งแรกเกิน 140 และครั้งที่สองเกิน 90 มิลลิเมตรปรอท

ถือว่าความดันโลหิตสูง ควรรักษาโรคเสียก่อนที่อาการของโรคแทรกซ้อนจะตามมา ในชุมชนที่ไม่ประมาทจึงได้จัดให้มีการวัดความดันโลหิตและเจาะเลือดหาค่าน้ำตาลในเลือด และไขมัน เป็นประจำ เพราะเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าความดันโลหิตสูง เบาหวาน และภาวะไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

9. โรคไต

โรคไตมีอาการปวดหลัง ปวดเอว ปัสสาวะออกมากในระยะแรก ออกน้อยและมีสีขุ่นข้นในระยะท้าย อ่อนเพลีย ซูบซีด เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร อาการมีมากน้อยตามสภาพการทำงานของไต หากไตเสื่อมสภาพมาก จะอ่อนเพลียมาก คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะออกน้อย บวมตามหน้า ตัว แขน ขา และเหนื่อยหอบ ไตของคนเรามีหน้าที่ใหญ่ ๆ อยู่ 3 ประการ คือ รักษาสภาพความสมดุลของน้ำ กรด ด่าง ของร่างกาย ขับถ่ายของเสียที่ไม่ต้องการ รวมทั้งคัดกรองของดีเอาไว้ใช้ต่อ และสร้างฮอร์โมนที่มีประโยชน์ให้สภาพร่างกายคงอยู่ได้โดยเฉพาะฮอร์โมนสร้างเม็ดเลือด ดังนั้นหากไตวายแล้วอาการที่เห็นได้ชัดคือ คนไข้จะซีดลงอย่างรวดเร็ว

10. โรคตับ

โรคตับแบ่งเป็นโรคตับอักเสบจากไวรัส เอ บี และซี ตับอักเสบจากแอลกอฮอล์ ยาหรือสารเคมี ตับแข็ง และมะเร็งของตับ และท่อน้ำดี อาการของโรคตับจะแสดงออกที่ทางเดินอาหาร คือเบื่ออาหาร คลื่นไส้

อาเจียน อาหารไม่ย่อย บวม ท้องมาน และดีซ่าน โรคตับจะแสดงอาการทันทีหรือหลายปีหลังได้รับเชื้อไวรัสตับอักเสบ แอลกอฮอล์ ยาหรือสารเคมีต่าง ๆ อาการขั้นสุดท้ายมีอาเจียนเป็นเลือด เนื่องจากเส้นเลือดดำบริเวณหลอดอาหารโป่งพอง และผอมแห้งแรงน้อย เป็นที่ปรากฏแน่ชัดว่า นักเลงสุราทั้งหลายหากไม่หยุดดื่มสุราก่อนอายุ 50 ปี โอกาสที่จะอยู่รอดฉลอง 6 รอบ นักษัตรเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก ในสังคมมนุษย์ที่เน้นค่านิยมของการบริโภค การใช้แอลกอฮอล์ในชีวิตประจำวัน และการเลี้ยงฉลองต่าง ๆ ย่อมหลีกเลี่ยงได้ยาก ซึ่งเป็นผลให้เกิดผลเสียตามมามากมาย ทั้งในด้านอุบัติเหตุและการเสื่อมถอยของสุขภาพ

11. โรคนิ่วถุงน้ำดี

นิ่วในถุงน้ำดีทำให้เกิดอาการปวดท้องบริเวณใต้ชายโครงขวาร้าวขึ้นไปหัวไหล่ จุกเสียด แน่นเฟ้อ โดยเฉพาะหลังจากการที่บริโภคอาหารมันจัด หรือ กินอาหารมื้อหนัก ๆ นิ่วถุงน้ำดีอาจนำมาซึ่งการอักเสบเฉียบพลันของถุงน้ำดี ทำให้มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย นิ่วที่หลุดออกจากถุงน้ำดีมาตกค้างที่ท่อน้ำดีจะส่งผลให้เกิดอาการปวดท้องจนตัวบิด อาเจียน และดีซ่าน โรคนิ่วของท่อน้ำดีนั้นต้องรักษาโดยการผ่าตัดเท่านั้น จึงจะได้ผล มีคนไข้เพียงน้อยรายเท่านั้นที่นิ่วในท่อน้ำดีหลุดออกสู่ลำไส้ได้เอง และคลายอาการปวด ปัจจุบันการตรวจด้วยอุลตร้าซาวด์ บอกขนาดและตำแหน่งนิ่วได้ เกือบร้อยทั้งร้อย นิ่วในถุงน้ำดีมักเกิดในคนอายุเกิน 40 ปี และค่อนข้างอ้วน มีไขมันในเลือดสูง นิ่วน้ำดีต่างกันกับนิ่วในไต นอกจากจะอยู่คนละช่องของร่างกายและเกิดต่างระบบกันแล้ว ชนิดของนิ่วก็ต่างกันด้วย

โดยที่นิ่วน้ำดีมีคอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบ ส่วนนิ่วไตมีแคลเซียมเป็นส่วนประกอบ อาการก็ไม่คล้ายกันเท่าไรนัก ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

12. โรคนิ่วไต, นิ่วระบบปัสสาวะ

ได้แก่นิ่วที่เกิดในไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และหลอดปัสสาวะ นิ่วชนิดนี้ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ตามตำแหน่งที่เป็น อาทิ นิ่วที่ไตขนาดเล็กจะไม่มีอาการ แต่หากโตขึ้นเท่าเม็ดพุทราหรือประมาณ 1 ลูกบาศก์เซนติเมตร มักจะปวดหลังปวดเอว เพราะมีการอุดกั้นทางเดินปัสสาวะ นิ่วในท่อไตก็ปวดมากเช่นกัน เพราะมีการอุดกั้นเร็ว แม้นิ่วขนาดเล็กแค่ครึ่งลูกบาศก์เซนติเมตรก็ปวดได้แล้ว อาการปวดจะเริ่มที่เอวหรือหลังร้าวลงมาหน้าท้อง ขาหนีบ และอวัยวะเพศ นิ่วที่อยู่ในกระเพาะปัสสาวะจะมีอาการเบาขัด มีโลหิตปน ส่วนนิ่วในหลอดปัสสาวะ จะเกิดการอุดกั้นทางเดินปัสสาวะอย่างเฉียบพลัน ทำให้ปวดปัสสาวะ ถ่ายกระปริบกระปรอย จนถึงถ่ายไม่ออกเลย อาการจะทุเลาได้ หากนิ่วเคลื่อนที่ออกจากรูเปิดของหลอดปัสสาวะ ดังนั้น นิ่วกระเพาะปัสสาวะจึงมักมีประวัติเป็นมานานและได้รับการรักษาเมื่อนิ่วขนาดโตแล้ว หรือมีหลายก้อน

13. โรคหัวใจ และหลอดเลือด

มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจขัด และเจ็บบริเวณหัวใจ โดยเฉพาะเวลาเหนื่อยจัด ทำงานเกินควร หรือตื่นเต้นตกใจ ในกรณีที่หัวใจขาดเลือดเลี้ยงกระทันหัน ในโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ คนไข้จะเกิดอาการเป็นลมหมดสติในทันที ในขณะที่หัวใจทำงานไม่ปกติ

โรคนี้จึงเป็นมารร้ายอันดับหนึ่งของมนุษย์ ด้วยเหตุนี้โครงการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี จึงจัดการรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชน เผยเคล็ด (ไม่) ลับในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ในปี 2543 คือ

1. บุหรี่อย่าได้สูบ
2. รูปร่างอย่าให้อ้วน
3. ควรกินไขมันแต่น้อย
4. คอยออกกำลังกายเป็นนิตย์
5. จิตใจร่าเริงแจ่มใส
6. ไม้ผลผักกินให้มาก
7. หากเป็นโรค (ความดันสูง เบาหวาน ไขมันสูง) ต้องรักษา และ
8. หมั่นมาเช็คสุขภาพ

ทั้งหมดนี้เพื่อลาภอันประเสริฐเอย

14. โรคหลอดเลือดที่ขาและเท้าตีบ

มีอาการปวดน่องเวลาเดินระยะใกล้ เส้นเลือดแดงที่หลังเท้าไม่เต้น ปวดนิ้วเท้า หนังเปลี่ยนเป็นสีคล้ำ ต่อไปเนื้อจะแห้ง เพราะขาดเลือดและเน่าตายไป อาการปวดนิ้วเท้าจะมีมากจนต้องใช้ยาระงับปวดอย่างแรง โรคนี้มักเกิดร่วมกับเบาหวานที่ไม่ควบคุม โรคไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง

15. โรคหลอดเลือดสมอง

โรคนี้มีอาการเป็นลมวิงเวียน มืดหน้าตาลายเป็นนิจสิน เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ อาการเป็นมากจนถึงสมองขาดเลือดเลี้ยงเป็นส่วน ๆ เกิดอัมพฤกษ์และอัมพาต ในระยะเป็นมากถึงเส้นเลือดในสมองแตก จะเกิดอัมพาตทันที และมีอันตรายมาก ในสังคมที่ตื่นตัวอยู่เสมอ จะมีการรณรงค์เพื่อป้องกันโรคนี้ โดยควบคุมปัจจัยเสี่ยงหรือโรคอันเป็นเหตุให้เกิดโรคทางสมอง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ ในสังคมของไทยเรา มีผู้เจ็บป่วยจากโรคทางสมองในระยะพักฟื้น รักษาตัวอยู่ตามศูนย์กายภาพบำบัดเป็นจำนวนมาก คนไข้เหล่านี้หลังจากได้ฟื้นฟูสภาพร่างกายแล้ว อาการอัมพาตจะทุเลาลง และสามารถกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้ตามควรแก่อัตภาพ

16. โรคต้อกระจก

ต้อกระจกเกิดขึ้นที่เลนซ์นัยน์ตา จึงเกิดการขุ่นมัว เห็นแสงพร่าต่อมามองอะไรไม่เห็น เมื่อส่องกระจกดูจะเห็นฝ้าสีขาวในรูตาดำ การรักษาต้องผ่าตัดเอาเลนซ์ตาที่ขุ่นออก แล้วใส่เลนซ์ตาเทียมหรือใส่เลนซ์ภายนอก (แว่นตา) ชนิดหนา ๆ ก็ได้ แต่ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมใช้แว่นกันแล้ว ในประเทศอินเดียที่คนชรามีมาก และคนกลุ่มหนึ่งยังเข้าไม่ถึงการแพทย์แผนใหม่ การรักษาต้อกระจกใช้วิธีแทงต้อ คือหมอตาพื้นบ้าน จะใช้เข็มปลายแหลมแทงเข้าลูกนัยน์ตาระหว่างตาขาวกับตาดำ เพื่อผลักดันให้ต้อกระจกหลุดจากตำแหน่งเดิมที่ปิดรูตาดำให้เลื่อนลงไปอยู่ด้านในของลูกตา ทำให้คนไข้มองเห็นได้ทันที

แต่น่าเสียดายที่บ่อยครั้งคนไข้มีอาการกลับมาอีก เพราะตาบอดจากโรคต้อหิน

17. โรคภูมิแพ้ หวัดเรื้อรัง

มีอาการเจ็บคอ ไอ จาม เป็นหวัดคัดจมูกอยู่เป็นประจำ หากเป็นมากถึงกับหอบ นอนราบไม่ได้ และมีเสียงหวัดในลำคอ อาการเป็นมากเมื่อกระทบความชื้น ความเย็น ฝุ่น ควันไฟ ไอเสียรถยนต์ ควันจากโรงงานอุตสาหกรรม เชื้อรา เห็บไร แมลงสาบในบ้าน ในบางฤดูกาลหญ้าและเกสรดอกไม้เป็นสาเหตุสำคัญของโรคภูมิแพ้ อาหารบางชนิด เช่น อาหารทะเล ทำให้เกิดอาการแพ้ในบางคน มลภาวะในเมืองใหญ่ และในเขตอุตสาหกรรม เพิ่มอัตราการเกิดโรคภูมิแพ้ในชุมชนอย่างมาก ดังนั้นบุคคลที่หวังความสะดวกสบายจึงเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องใช้จ่ายเพื่อสุขภาพ ซึ่งอาจจะลดความสูญเสียลงได้ หากใส่ใจป้องกันไม่ให้กระทบเข้าที่เหตุ และบำบัดเสียแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่ภูมิแพ้จะเป็นหนัก จนเยื่อบุเยื่อเมือกในโพรงจมูก และลำคอเสียไปหมด จนยากที่จะเยียวยาแก้ไข

18. โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ, โรคต่อมลูกหมากอักเสบ

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเกิดได้ในผู้ใหญ่ชายและหญิง ส่วนโรคต่อมลูกหมากอักเสบเกิดเฉพาะในผู้ชาย เพราะผู้หญิงไม่มีต่อมลูกหมาก อาการของโรคทั้งสองชนิดจะคล้ายคลึงกัน กล่าวคือ ปัสสาวะบ่อย ขัด แสบ กระปริบกระปรอย หากเป็นการอักเสบรุนแรง

จะมีเลือดปนปัสสาวะ การอักเสบต่อมลูกหมากในผู้ชาย ชนิดมีแบคทีเรียเป็นเหตุจะมีไข้ หนาวสั่น และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อร่วมด้วย

กระเพาะปัสสาวะเป็นที่เก็บปัสสาวะก่อนระบายออกสู่ภายนอก การขับถ่ายเกิดขึ้นเมื่อปวด และโอกาสอันควร แต่โลกในปัจจุบันที่ทำงานอย่างเร่งรีบทำให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย กับคนทำงานในออฟฟิศ เพราะต้องรีบเข้างานแต่เช้า กลับเย็น เผชิญภาวะรถติด การติดต่องานที่ติดพันกับลูกค้า การประชุมที่ต้องนั่งนาน เหล่านี้ล้วนนำมาสู่ภาวะของโรคนี้ทั้งนั้น ความสำคัญของโรคนี้อยู่ที่ว่าหากไม่รักษาให้ถึงที่สุดและแก้ที่สาเหตุ โรคอาจลุกลามไปอักเสบถึงไต และทำให้ไตวายได้หากเป็นติดต่อกันนาน ๆ หรือไม่ก็เกิดเป็นนิ่วในระบบปัสสาวะ

19. โรคซิสต์ (ถุงน้ำ) เนื้องอก และมะเร็ง

โรคทั้ง 3 อย่างนี้เกิดขึ้นที่อวัยวะภายนอก และภายในอันใดก็ได้ เกิดอาการตามตำแหน่ง ขนาด สถานที่และอาการแทรกซ้อน อาทิ ซิสต์ที่ไตไม่มีอาการ แต่ตรวจพบได้ด้วยอุลตร้าซาวด์ (โซโนแกรม) ส่วนมะเร็งของไตนั้นมีอาการ เช่น เลือดออกทางปัสสาวะ ปวดเอว และคลำก้อนได้ เนื้องอกของมดลูกและรังไข่ในผู้หญิงก็พบได้โดยการตรวจภายใน และอุลตร้าซาวด์เช่นกัน มีอาการเกี่ยวข้องกับปวดประจำเดือน และก้อนในท้อง เนื้องอกมดลูกชนิดไม่ร้าย หากเกิดในวัยหมดลูกแล้วแพทย์มักแนะนำให้ตัดมดลูก และรังไข่ออกและหลังจากตัดรังไข่ จะขาดฮอร์โมนเพศ ต้องการบำบัดรักษาต่อไปอีก เพื่อลดอาการร้อนผิวกายและกระดูกผุกร่อนก่อนวัย

20. โรควัยหมดประจำเดือนทั้งหญิง และชาย

ปัจจุบันมีการตั้งชื่อเพื่อสื่อความหมายของโรคในผู้หญิงและชาย วัย 45-75 ปี ที่ผู้หญิงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน และชายสู่วัยเปลี่ยนแปลง (เพราะไม่มีประจำเดือน) ในผู้หญิงเรียกว่า สตรีวัยทอง หรือสตรีวัยงาม ในผู้ชายเรียกว่า ชายวัยทอง หรือชายวัยเกษียณอายุ อาการที่เกิดขึ้นจะมีหลากหลาย อาทิ ร้อนผิวหนัง เหงื่อออก อารมณ์หงุดหงิด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กำลังเสื่อมถอย ขี้หลงขี้ลืม หรือพฤติกรรมบางอย่างเปลี่ยนไป เช่น ชอบเที่ยว หรือชอบเก็บตัวเงียบ ในหญิงชายจะมีกระดูกเริ่มบาง และเปราะหักง่าย ซึ่งเพศหญิงจะเกิดอาการก่อนชาย จึงควรบำรุงกระดูกให้แข็งไว้

21. โรคกระดูกและข้อ

มีอาการปวดข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า และข้อเข่า ข้อต่าง ๆ จะบวม หากต้องรับน้ำหนักมาก เช่น ข้อเข่า สะโพก และหลังจะมีอาการมาก และเปลี่ยนรูปร่างได้ เช่น หลังโค้งงอ เข่าโก่ง และกระดูกข้อนิ้วมือแตก อาการปวดข้อจะเพิ่มมากหากกินอาหารอุดมด้วยเนื้อสัตว์ เครื่องในและรสเค็มจัด ผู้ทำงานหนักแต่หนุ่ม นักกีฬาที่เคยได้รับอุบัติเหตุที่ข้ออาจมีอาการมากขึ้นตอนมีอายุมากขึ้น ข้อเข่าที่บวมเป่งอาจเพราะมีน้ำอยู่ภายในต้องรักษาโดยศัลยกรรม คือเจาะดูดน้ำออก หรือผ่าตัด

22. โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังจากการแพ้

พบในคนทำงานในเมืองใหญ่ ใกล้ชิดอุตสาหกรรมเนื่องจากได้รับสารเคมีและมลภาวะอื่น ๆ ต่อเนื่องยาวนาน เช่น ฝุ่นใยหิน เคมีปุ๋ยและยากำจัดศัตรูพืช ควันจากท่อไอเสียรถ และการเผาไหม้น้ำมัน

ถ่านหิน มีไนตริกออกไซด์ ไฮโดรคาร์บอน ซัลเฟอร์ออกไซด์ กากโรงงานอุตสาหกรรม ให้สารปรอท และตะกั่ว ปนเปื้อนในน้ำ แสงแดดที่ร้อนแรงให้อุลตร้าไวโอเลต และการฉายแสงเพื่อรักษามะเร็ง ให้รังสีเอ็กซ์ที่มีอันตรายต่อผิวหนัง

โรคผิวหนังอักเสบชนิดนี้จะขึ้นเป็นผื่นหนาทั่วไปเป็นมากบริเวณที่สัมผัส ข้อพับ ฝ่ามือ และฝ่าเท้า โดยที่ชั้นในของผิวหนังมีไขมันจะบางลง ความต้านทานต่อเชื้อโรคต่ำ เกิดตกกระ เป็นฝ้าสะเก็ดเงิน ตุ่มตามผิวหนังและแผลติดเชื้อได้ง่าย การอักเสบที่ไม่หยุดยั้งอาจนำไปสู่โรคหนังแข็ง และโรคแพ้เซลล์ตัวเอง หรือเอส แอล อี ทำให้อวัยวะอื่น ๆ เสื่อมไปหมดทั้งตัว

23. โรคต่อมลูกหมาก

โรคนี้เกิดในผู้ชายที่มีอายุเกิน 45 ปีขึ้นไป อาการจะเริ่มปัสสาวะช้าลง ไม่พุ่งเหมือนเดิม ปัสสาวะบ่อย ๆ มีปริมาณมากทั้งกลางวันและกลางคืน และปัสสาวะไม่สุด อาการจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้นเนื่องจากต่อมลูกหมากที่โตขึ้น จะเบียดท่อปัสสาวะตรงทางออกของคอกระเพาะปัสสาวะทำให้ลำปัสสาวะเล็กลง ในผู้ชายที่อายุ 60 ปี จะมีอาการเช่นนี้ร้อยละ 45 และในอายุ 80 ปี จะมีอาการเกือบทุกคน ดังนั้นโรคนี้จึงได้ชื่อว่าเป็นโรคของผู้ชายสูงอายุโดยแท้ ผู้มีอาการมากขึ้นอาจปัสสาวะขัดมากจนถึงเบาไม่ออกเลย และประมาณร้อยละ 3 เป็นมะเร็งของต่อมลูกหมาก โดยปกติต่อมลูกหมากโตจะไม่มีอาการปวดหลัง หรือปวดกระดูก แต่ถ้าเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากระยะกระจายไปที่กระดูกจะมีอาการปวดเช่นนี้ ซึ่งอาจตรวจพบได้โดยการเอ็กซ์เรย์ หรือ ไอโซโทปสแกนกระดูก

24. โรคเริม งูสวัด

มีอาการปวดแสบร้อนผิวหนังที่เป็น เริมใช้เรียกแผลบริเวณริมฝีปาก หรืออวัยวะเพศ ส่วนงูสวัดนั้น ใช้เรียกแผลที่รอบอก เอว ท้องน้อย ฝีเย็บ และแขนขา โรคเริมและงูสวัดจะเกิดในบุคคลที่อ่อนแอภูมิคุ้มกันต่ำ แรกเป็นจะขึ้นเป็นตุ่มใส ๆ ที่ผิวหนังแล้วลามไปตามแนวของเส้นประสาท บางทีขึ้นได้รอบเอว มีอาการปวดแสบปวดร้อนมาก ต่อมาตุ่มใสแตกเป็นแผล และใช้เวลาราว 3 สัปดาห์ แผลจึงจะแห้งตกสะเก็ด แต่อาการปวดประสาทยังคงเป็นต่อไปอีกนานเป็นเดือน

25. แผลกระดูกกดทับ บาดแผลเรื้อรังอื่นๆ

มักเกิดในคนไข้ที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และต้องนอนบนเตียงนาน ๆ เช่น อัมพาต สมองเสื่อม มะเร็งระยะท้าย แผลที่ผิวหนังตรงปุ่มกระดูก เช่น ก้นกบ สะโพก จะมีเนื้อตาย และอักเสบอย่างรวดเร็ว ต่อมาเป็นแผลเรื้อรัง ลึกลงไปถึงกระดูก และหายยากที่สุด แผลที่เกิดจากคนไข้โรคเบาหวาน ก็เช่นเดียวกันมักจะร่วมกับการติดเชื้อหลายชนิด และเนื้อเน่าตาย นิ้วมือนิ้วเท้าหลุด

26. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกลึกถึงชั้นผิวหนังทำให้หนังพอง มีน้ำเหลือง แผลที่ลึกถึงกล้ามเนื้อ เกิดเนื้อตายเป็นแผลลึก และแผลเป็นใหญ่หดตัว เกิดการยึดติดของผิวหนัง เนื้อเยื่อ และข้อต่าง ๆ คนไข้เสียน้ำและเกลือแร่ และโอกาสติดเชื้อง่าย

27. แผลในปาก และลิ้น

อาจเป็นแผลเดียวหรือหลายแผล มีอาการปวดแสบ ปวดร้อน กินอาหารไม่ได้ มักร่วมกับภาวะที่สุขภาพร่างกายและสุขภาพในช่องปากไม่สู้ดี เชื้อโรคในปากจึงฉวยโอกาสทำร้ายเกิดเป็นแผลเปื่อย

28. เหงือกเป็นหนอง และมีกลิ่นปาก

เกิดร่วมกับคราบหินปูนเกาะที่โคนฟันต่อกับเหงือก เชื้อโรคจึงเพิ่มตัวทำลายเหงือกทำให้เป็นหนอง บ่อยครั้งที่พบฟันผุร่วมด้วย โรคนี้แสดงถึงสุขภาพในช่องปากไม่ดี เป็นสาเหตุของการสูญเสียฟันแท้ก่อนวัยสมควร

29. โรคผิวหนังประเภท กลาก เกลื้อน

เกิดจากเชื้อรา ติดต่อกันได้ ลักษณะเป็นดวง เป็นวง คันมาก มักลามไปบริเวณที่เกา

. . . .

บทที่ 2
ต้นเหตุของโรคผู้ใหญ่

โรคทั้งหลายทั้งปวงย่อมเกิดขึ้นเนื่องมาแต่เหตุ ต้นเหตุของโรคอาจจำแนกได้เป็น 3 ประการคือ

ประการแรกเหตุภายใน หรือที่เรียกว่าพันธุกรรม ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

ประการที่สองได้แก่เหตุภายนอก คือการกินการอยู่ การทำงานที่เรียกว่า พฤติกรรม

และ**เหตุสุดท้าย**คือสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ ลม ลักษณะของงานที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค การเกิดโรคแต่ละครั้ง มิใช่มาจากสิ่งเดียว ส่วนใหญ่แล้วเกิดจากหลาย ๆ สิ่งรวมกัน โรคเกิดในแต่ละชุมชนมีความแตกต่างกันตามสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมของชุมชนนั้น ๆ

ต่อไปนี้จะได้วิเคราะห์ต้นเหตุของโรคแต่ละอย่าง ดังนี้

ก. ต้นเหตุของโรคเครียด นอนไม่หลับ

โรคเครียด เป็นโรคทางจิตโดยแท้ เกิดเพราะรู้ไม่เท่าทันจิตที่มีกิเลส คือความโลภ-ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความโกรธ-เกลียด พยาบาท และความหลง-ความยึดมั่นในตัวตน มียศ มีศักดิ์ มีอำนาจ เมื่อจิตยึดติดกับกิเลสแล้ว เรารู้ไม่เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หามีสิ่งใดเป็นแก่นสารไม่ กิเลสที่ปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ ทำให้

เรานึกว่าของทุกอย่างเที่ยงแท้แน่นอน เมื่อได้ไม่สมดังใจก็เกิดความเครียด นอนไม่หลับ ในยุคเศรษฐกิจตกต่ำหรือยุค ไอ เอ็ม เอฟ ในปี พ.ศ. 2540-2542 ผู้คนเครียดกันมาก ต้องพึ่งยา พึ่งวัด พึ่งหมอกันมากมาย

ข. ต้นเหตุของโรคกระเพาะและลำไส้

โรคนี้มีพันธุกรรม เป็นเหตุภายในเกี่ยวข้องอยู่ด้วย หนึ่งในสามที่เหลือเป็นเหตุภายนอกและสิ่งแวดล้อม ที่สำคัญคือความเครียด การกินอาหารไม่เป็นเวลา กินอาหารรสจัด กระตุ้นการหลั่งกรดเกลือและน้ำย่อยในกระเพาะลำไส้เกิดระคายเคือง และการแพ้ยาบางอย่าง เช่น แอสไพริน ฟินิลบูตาโซน ซึ่งใช้กินแก้ปวดข้อ ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ ปัจจุบันพบว่าเชื้อโรคชนิดหนึ่งชื่อ เอชไพลอรี่ เป็นสาเหตุเสริมของโรคกระเพาะ เชื้อโรคนี้ฝังตัวอยู่ในเยื่อบุกระเพาะอาหาร แพทย์ต้องส่องกล้องและตัดชิ้นเนื้อเยื่อบุมาย้อมสี ส่องกล้องดูจึงจะพบเห็น

ค. ต้นเหตุของโรคท้องผูกเรื้อรัง

โรคนี้ไม่ได้มีพันธุกรรม แต่เป็นเพราะการกินอาหารที่ขาดใยพืชและนิสัยการกินที่เร่งรีบ จึงกินได้น้อยลง หรือกินน้อยเพราะต้องการลดความอ้วน อาหารและยาบางชนิดทำให้ท้องผูก เช่น ยาลดกรดกระเพาะที่มีอลูมินั่ม ยาลดการบีบตัวของลำไส้ ยาแก้หวัด และยาปฏิชีวนะ โดยปกติแล้วแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่จะย่อยอาหาร สร้างกรดอะมิโน ไวตามินเค และไวตามินบี 12 ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การย่อยของแบคทีเรียทำให้อุจจาระฟู ขับถ่ายได้ดี และการย่อยต้องการแป้ง น้ำตาล และกากอาหารที่ผ่านมาที่ลำไส้ การทำลายแบคทีเรีย โดยรู้

เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น กินยาปฏิชีวนะติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้แบคทีเรียดี ๆ ตายไปมาก และการย่อยกากอาหารไม่สมบูรณ์ อุจจาระไม่ฟู ท้องจึงผูก ผู้ที่ดื่มน้ำน้อยก็ท้องผูกได้เช่นกัน เพราะลำไส้ใหญ่ดูดน้ำในอุจจาระออกไปหมด

โรคท้องผูกเรื้อรังเกิดจากการอุดกั้นลำไส้ใหญ่ เช่น มะเร็ง ต้องการค้นหาต่อไป โดยเอ็กซเรย์ลำไส้ใหญ่ หรือส่องกล้อง โรคมะเร็งรักษาหายได้โดยการผ่าตัดอย่างเดียวเท่านั้น

ง. ต้นเหตุของโรคริดสีดวงทวาร

โรคริดสีดวงทวารเกิดจากนิสัยนั่งนาน เบ่งอุจจาระปัสสาวะ ท้องผูกเรื้อรัง และเส้นเลือดดำบริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนปลายไม่แข็งแรง ปกติเส้นเลือดดำจะมีลิ้นคอยปิดการไหลย้อนกลับ เมื่อเลือดไหลกลับสู่หัวใจโดยการบีบไล่ของกล้ามเนื้อในกรณีที่เส้นเลือดไม่แข็งแรง ลิ้นไม่อาจทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ เลือดจึงคั่งและเกิดริดสีดวง

คนไข้ที่ไม่ชอบกินพืชผักจะท้องผูก และเกิดริดสีดวงทวารได้ง่าย เช่นเดียวกับผู้ที่เบาไม่ค่อยออกจากต่อมลูกหมากโต ท่อปัสสาวะตีบ การเบ่งนาน ๆ ทำให้ริดสีดวงโผล่ได้

จ. ต้นเหตุของโรคบิดไม่มีตัว และบิดมีตัว

โรคบิดไม่มีตัวเกิดจากเชื้อโรคชนิดซาลโมเนลล่าและชิกเกลล่า ส่วนบิดมีตัวเกิดจากสัตว์เซลล์เดียวพวกอมีบา โรคนี้ติดต่อกันทางอาหารและน้ำดื่ม ระบาดในชุมชนแออัด หรือหลังมีภัยทางธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว การเคลื่อนย้ายเพราะภัยสงคราม

ฉ. ต้นเหตุของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

ผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้มีอัตราเสี่ยงการเกิดโรคนี้อยู่บ้าง สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบ แต่อาหารและโรคทางพันธุกรรมชนิดหนึ่งที่ลำไส้ใหญ่เป็นกะพุ้งมากมายเป็นต้นเหตุ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ถูกกล่าวหาว่าทำให้เกิดมะเร็ง เนื่องจากการย่อยยาก ย่อยไม่หมด เหลือสิ่งตกค้างในลำไส้ที่เรียกว่า ไนโตรซามีน เป็นตัวก่อมะเร็ง การกินพืชผัก ข้าว หัวเผือก มัน ทำให้เกิดกากใยลงสู่ลำไส้ใหญ่ แบคทีเรียที่ดีช่วยย่อยได้หมดเกลี้ยง ไม่เหลือพิษตกค้างและชะล้างลำไส้ออกเป็นอุจจาระ เป็นการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี

ช. ต้นเหตุโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานมีพันธุกรรมเป็นต้นเหตุ ถึงหนึ่งในสี่ เหตุอื่น ๆ เพราะกินหวานจัด กินแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ตับอ่อนอักเสบจากแอลกอฮอล์ หรือยาบางอย่าง ปกติเซลล์ของตับอ่อนชนิดบีต้าจะสร้างอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนย่อยสลาย แป้งและน้ำตาลเป็นพลังงาน เซลล์บีต้าที่อ่อนเปลี้ยจะไม่อาจสร้างอินซูลินได้พอเพียง หรือมีฮอร์โมนอื่นมาต่อต้านอินซูลิน ทำให้เป็นเบาหวาน ตัวอย่างของนักมวยซูโม่ที่กินข้าวต้มมากเพื่อเพิ่มพลังงานและน้ำหนักตัว พอแก่ตัวเข้าเป็นเบาหวานเกือบทุกราย การควบคุมน้ำหนักตัวจึงเป็นหัวใจของการรักษาโรคเบาหวานและโรคอีกมากหลายชนิดด้วยกัน โดยหลักการแล้วเป็นของง่าย แต่ปฏิบัติยาก เพราะมนุษย์ยังมีกิเลส มักในกิน กาม และเกียรติ และไม่ปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อลดละอวิชชาคือความไม่รู้อันเป็นต้นตอของกิเลส

ช. ต้นเหตุของโรคไต โรคตับ โรคนิ่วน้ำดี และนิ่วไต

มีสาเหตุทั้งที่เป็นพันธุกรรมและไม่ใช่ โรคไตและนิ่วไตบางชนิดเป็นเหตุแห่งพันธุกรรม ส่วนสาเหตุอื่นเกิดจากเหตุภายนอกและสิ่งแวดล้อม เช่น ได้รับเชื้อโรคและสารพิษจากการกิน สารพิษจากการงาน ดังนั้นโรคนี้จึงเลี่ยงได้ยากในสังคมปัจจุบัน ที่มนุษย์ไปมาหาสู่ค้าขายและแลกเปลี่ยนกันจนวุ่นวายไปหมดทั้งโลก การควบคุมเป็นไปได้ยาก ยกตัวอย่าง แค่สารเคมีที่ใช้ในการเกษตรอุตสาหกรรม ปีหนึ่งๆใช้กันหลายหมื่นตันในประเทศไทย เมื่อมันเล็ดลอดเข้ามาในวงจรอาหารก็เข้าสู่ตับไต หัวใจปอดทำให้เกิดสารพิษขึ้นในเซลล์ เซลล์จึงเสื่อมลงเช่นเดียวกับเหล็กที่เกิดสนิมเพราะได้รับออกซิเจน ยารักษาโรคที่เป็นเคมี รังสีเอ็กซ์ การฉายรังสีรักษาโรคมะเร็ง แสงอุลตร้าไวโอเลตจากดวงอาทิตย์ก็เกิดผลเสียเช่นกัน อาหารที่มีไขมันที่ถูกความร้อนจัด ที่กินกันทุกวันล้วนเป็นมหันตภัยของชีวิต เพราะมันก่อให้เกิดสารพิษในเซลล์ เรียกว่า อนุมูลอิสระออกซิเจน เพราะความเป็นอิสระของมัน มันจึงทำร้ายเซลล์ทำให้เซลล์เสื่อม และเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคตับ ไต เบาหวานเส้นเลือดแข็ง ฯลฯ

โรคนิ่วในไตมีสาเหตุอื่นๆ ที่แตกต่างนิ่วในถุงน้ำดี คือพบในผู้กินน้ำน้อย กินอาหารขาดโปรตีนและไวตามินเอ มีเกลือแคลเซี่ยมในเลือดมาก คนที่เป็นนิ่วและโรคเก๊าท์ (โรคปวดข้อชนิดหนึ่ง) จะมีระดับของกรดยูริคในเลือดสูงกว่าปกติ กรดยูริคนี้ร่างกายสังเคราะห์เองได้ส่วนหนึ่งได้จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ปลา และยอดผัก

ฌ. ต้นเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นผลของโรคหลายอย่าง เช่น โรคหลอดเลือดแข็ง โรคไต เนื้องอกต่อมหมวกไต และต่อมไธรอยด์เป็นพิษ ไม่ว่าจะเป็นจากเหตุใดก็ตามอารมณ์และอาหารมีส่วนทำให้ ความดันสูง ผู้ที่โมโหร้าย มีความโกรธเคืองเป็นนิจ ชอบกินหวานจัด มันจัด เค็มจัด จะมีแนวโน้มความดันเลือดสูง

ญ. ต้นเหตุของโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคหลอดเลือดที่ขา และเท้าตีบ และโรคหลอดเลือดสมอง

มีต้นเหตุมาจากสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. พันธุกรรม ไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือดสูง
2. เบาหวาน
3. ความดันโลหิตสูง
4. ไขมันคอเลสเตอรอลสูง ที่ไม่เป็นพันธุกรรม
5. ความเป็นพิษจากสารพิษในกลุ่มอนุมูลอิสระหรืออนุมูลออกซิเจนหรืออนุมูลอิสระออกซิเจน

ผลของโรคทำให้หลอดเลือดตีบ เพราะมีแผ่นเหนียวของไขมัน (คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์) ไปเกาะติดอยู่ยังผนังด้านในของหลอดเลือด ที่ถูกทำลายอยู่ก่อนแล้วด้วยสารพิษในกลุ่มอนุมูลอิสระ ก้อนไขมันจะพอกหนาขึ้นก่อให้เกิดปฏิกริยาของร่างกายสร้างพังผืดเข้ามาทับถมอีก เส้นเลือดจึงแคบเข้า ๆ และขาดเลือดเลี้ยงอวัยวะ เกิดโรคหัวใจขาดเลือดเลี้ยง เส้นเลือดตีบที่ขานิ้วเท้าเน่า เส้นเลือดสมองตีบ ตัน เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคชนิดนี้จะพบมากในเมืองใหญ่

ที่ผู้คนมีวิถีชีวิตอันรีบร้อน และบริโภคนิยม สถานพยาบาลต่างๆ จึงคับคั่งไปด้วยคนไข้ประเภทนี้ในทางตรงข้ามโรคนี้พบน้อยในชนบทที่วิถีชีวิตเรียบง่าย สิ่งแวดล้อมยังสะอาด ปราศจากมลภาวะ

กลุ่มอนุมูลอิสระเป็นตัวการร้ายทำให้เกิดโรคเหล่านี้ อนุมูลอิสระได้แก่ ออกซิเจน โอโซนและเปอร๊อกไซด์ เกิดขึ้นในเซลล์ เนื่องจากคนเรากิน สูดดม สัมผัสทางผิวหนัง มันจึงเข้าสู่ร่างกายเราเหมือนกับเชื้อโรคเช่นกัน เมื่อเข้าไปในร่างกายแล้วก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่เส้นเลือดทำให้ผนังเส้นเลือดอ่อนแอเกิดแผล เพราะอนุมูลอิสระเป็นตัวร้ายคอยทำลายเซลล์ เซลล์จึงเสื่อม เปิดโอกาสให้ไขมันในเลือดเข้ามาทำปฏิกิริยาต่อ มีการสะสมพอกพูนเป็นกาวเหนียวติดในหลอดเลือดในที่สุด เส้นเลือดพวกนี้ไม่เพียงตีบอย่างเดียว ยังเปราะบางอีกด้วยจึงไม่ต้องสงสัยเลยว่ามันอาจแตกได้โดยง่าย หากมีแรงกระแทกหรือความดันเลือดที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

อนุมูลอิสระออกซิเจนเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตเราอย่างไรขอให้หลับตานึกถึงชีวิตคนเมืองหลวงที่ต้องรีบตื่นแต่เช้า กินอาหารอย่างรีบเร่ง แย่งกันขึ้นรถไปทำงาน ท่ามกลางฝุ่นและควันท่อไอเสีย การกินที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรืออาหารขยะ มีเนื้อสัตว์ ไขมัน ทอดๆ เป็นจำนวนมาก ขาดอาหารใยพืชที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ สภาวะการทำงานที่มีฝุ่นควัน เคมีที่ใช้ในชีวิตประจำวันในเกษตรอุตสาหกรรม ยารักษาโรคที่เป็นเคมี รังสีอุลตร้าไวโอเลตจากแสงแดดที่แก่กล้า เผลอพักเดียวผิวหนังไหม้ และการรักษาโรคโดยใช้เคมีบำบัด ฉายรังสีรักษามะเร็งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดอนุมูลอิสระทั้งนั้น

บางคนอาจจะคิดว่า ก็ในเมื่อออกซิเจนโอโซนและไฮโดรเย่นเปอร๊อกไซด์มีคุณประโยชน์เพราะฆ่าเชื้อโรคได้ ทำให้ร่างกายของคน

และสัตว์ยืนยาว แม้แต่พืชยังต้องการออกซิเจน เพื่อการฆ่าเชื้อโรคและเจริญเติบโตแล้วจะเกิดโทษได้อย่างไร นั่นเป็นความจริงส่วนหนึ่ง แต่ออกซิเจนหรือเปอร์ออกไซด์ที่มีมากเกินไป กลายเป็นอนุมูลอิสระที่ควบคุมไม่ได้ ไม่มีอะไรจับมันไว้อยู่มันจึงหันมาทำร้ายเซลล์ของเจ้าของ เกิดเป็นผลเสียแทนที่จะเป็นผลดี ดูอย่างผลไม้เถิดเมื่อเป็นลูกอยู่ดี ๆ จะไม่เน่าเปื่อย แต่เมื่อชอกช้ำ หรือผ่าออกไปมันสัมผัสออกซิเจนในอากาศ ไม่นานก็เป็นสีน้ำตาลดำและเน่าเสีย ออกซิเจนจึงเปรียบเหมือนมนุษย์สองหน้า ดีก็ได้ ร้ายก็ได้ แล้วแต่สถานการณ์จะทำให้เป็นไป ถ้าจะเปรียบเทียบก็คงเหมือนดอกเตอร์เจงกิลล์กับมิสเตอร์ไฮ้น์ ในหนังสือนิยายเชอล็อกโฮล์มของเซอร์อาเธ่อร์ คอนัลดอยล์นั่นเอง ยามดีเป็นหมอรักษาไข้ ยามร้ายเป็นมหาโจร

ฎ. ต้นเหตุของโรคต้อกระจก

โรคต้อกระจกเป็นผลมาจากการเสื่อมของเลนซ์นัยน์ตา โดยได้รับอันตรายจากแสงที่เข้าตาชนิดสีม่วงหรืออุลตร้าไวโอเลต แสงแดดโดยธรรมชาติประกอบด้วยแถบรังสี 7 แถบที่มีคลื่นความถี่ต่างกัน แยกชัดเจนเมื่อเกิดรุ้งกินน้ำ แถบสีม่วงคืออุลตร้าไวโอเลตมีความถี่อยู่ที่ 0.1-0.4 ไมครอน มีอำนาจทะลุทะลวงสูง เมื่อกระทบเลนซ์ลูกนัยน์ตาจะทำปฏิกริยากับไขมันที่เกาะอยู่ชั้นในของเลนซ์ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระของออกซิเจนที่เรียกว่า เปอร์ออกไซด์เลนซ์ขุ่นมัว และกลายเป็นต้อกระจกในที่สุด เพราะเหตุนี้เราจึงพบโรคต้อกระจกในผู้ใช้สายตามองแสงสว่างมาก ชาวนาในแถบร้อนจึงเป็นโรคต้อกระจกกันมาก ช่างอ๊อกที่ไม่พรางสายตาด้วยกระจกดำก็เป็นต้อกระจกได้ง่าย เพราะแสงสีม่วงนี้

ฎ. ต้นเหตุของโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังจากการแพ้

เกิดจากกลุ่มอนุมูลอิสระรุมทำร้ายเซลล์ดังกล่าวแล้วข้างต้น อนุมูลอิสระเกิดขึ้นในร่างกายเนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่มีมลภาวะ รังสีอุลตร้าไวโอเลตจากแดดอันร้อนแรงเผาผิวกายโดนรังสีเข้าเกิด ปฏิกิริยามีลิปิดเปอร๊อกไซด์ ซึ่งเป็นอนุมูลอิสระอีกตัวหนึ่งผสมกับอนุมูลอิสระที่มีอยู่เก่าเกิดการอักเสบเรื้อรัง กลายเป็นผื่นคันลุกลามและหายยาก นอกเสียจากจะกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ และใช้ยาและอาหารเพื่อต้านอนุมูลอิสระ (ต้านอ๊อกซิเดชั่น, แอนตี้ออกซิแด้นท์)

ฏ. ต้นเหตุโรคต่อมลูกหมาก

เกิดจากอายุที่มากขึ้น และฮอร์โมนเพศชายที่กระตุ้นต่อมลูกหมากมาตลอดเวลา 40-50 ปี ทำให้ต่อมลูกหมากซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อและต่อมจริง ๆ โตขึ้น การร่วมเพศที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ทำให้ต่อมโตได้เช่นกัน อาหารที่ประกอบด้วยโปรตีน จากเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก เป็นสาเหตุหนึ่งของต่อมลูกหมากโต เพราะโปรตีนไปจับเข้ากับฮอร์โมนเพศชาย โปรตีนจากเนื้อสัตว์อุดมด้วยไขมันอิ่มตัว จึงไม่เหมาะกับคนเป็นโรคนี้ ในทางตรงกันข้าม โปรตีนจากพืช เช่น ข้าว ถั่ว งา ไม่มีไขมันคอเลสเตอรอล จึงเหมาะมากในการใช้เพื่อบำบัดรักษา ด้วยเหตุนี้คนในซีกโลกตะวันออก ซึ่งกินข้าวเป็นอาหารหลักจึงมีอัตราการเกิดโรคต่อมลูกหมากโตน้อยกว่าคนในทวีปอเมริกา ซึ่งกินเนื้อเป็นอาหารหลัก

ฑ. ต้นเหตุโรคเริม งูสวัด

เกิดจากเชื้อไวรัส มีลักษณะคล้ายกับไวรัสที่ทำให้เกิดโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือโรคเอดส์ โรคนี้มักเป็นกับคนที่ร่างกายอ่อนแอ คนไข้โรคเอดส์ในระยะท้ายก็เกิดโรคเริม และงูสวัดได้บ่อย ๆ

. . . .

บทที่ 3
หลักการรักษา

การรักษาโรคของผู้ใหญ่ให้ได้ผลดีต้องประกอบด้วยหลัก 4 ประการ คือ

1. ความคิดที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิ

ว่าการรักษาที่จะได้รับเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ด้วยความเต็มใจ การรักษาจะได้ครบถ้วนไม่บกพร่อง ในการรักษาโดยใช้สมุนไพร มีข้อดีที่ปลอดภัย ผลการรักษาถึงจะช้าแต่อยู่คงทนเนิ่นนาน ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก และวัตถุดิบตัวยาเป็นของผลิตในประเทศ ย่อมมีผลดีต่อคนอื่น ๆ ที่ช่วยปลูกเก็บเกี่ยวและปรุงยามาจำหน่าย อีกประการหนึ่งประเทศไทยได้ชื่อว่ามีป่าดงดิบเขตร้อนชื้น มีพืชพรรณสมุนไพรหลากหลาย ตั้งแต่โบราณกาล ผู้คนก็ได้อาศัยยาสมุนไพรจากป่า นำมาปรุงยารักษาโรคมากหลายจนผู้คนอยู่รอดมาถึงทุกวันนี้ ปัจจุบันนี้ความก้าวหน้าของวิทยาการสมัยใหม่ได้นำสมุนไพรธรรมชาติมาสกัด แปรรูปจัดบรรจุและจำหน่ายให้สะอาดสะดวก น่าใช้เหมาะสมกับเหตุการณ์ โดยยังคงคุณค่าทางยาแต่ดั้งเดิมไว้ไม่เสื่อมคลาย

2. อาหาร และของแสลง

อาหารเป็นส่วนสำคัญของการรักษา เพราะในอาหารนอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการ คือ กินแล้วมีกำลังวังชาแล้ว ยังมีคุณค่าทางยา

เช่น ให้วิตามิน ขับปัสสาวะ แก้ปวด ลดไข้ ถ้าร่างกายขาดวิตามินบี 1 จะเกิดโรคเหน็บชา ขาดวิตามินอี ผิวหนังจะแห้งเหี่ยว อาหารต้องมีโปรตีนและพลังงานเพียงพอ ผู้ใหญ่ที่แข็งแรงโดยปกติต้องการพลังงานวันละ 2,500 กิโลแคลอรี่ อาหารแบ่งเป็นหมวดหมู่คือโปรตีน แป้งและน้ำตาล พืชผัก ผลไม้ วิตามินและเกลือแร่ ต้องได้อาหารครบทั้ง 5 หมู่ และได้พลังงานจากอาหารเพียงพอ หากทำงานหนักอาจต้องการพลังงานเพิ่มถึง 3,500-4,000 กิโลแคลอรี่ แต่ถ้านอนพักเฉยๆ อาจต้องการเพียง 800-1,000 กิโลแคลอรี่เท่านั้น คุณค่าอาหารที่ให้พลังงานในแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน โปรตีนจากเนื้อสัตว์หรือจากพืชจะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ต่อ 1 กรัม น้ำตาลให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ต่อ 1 กรัมเช่นกัน ในขณะที่ไขมันให้พลังงานมากถึง 9 กิโลแคลอรี่ต่อกรัม ถึงแม้ว่าอาหารจะมีความสำคัญในการให้โปรตีนและพลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก การซ่อมแซมส่วนสึกหรอของผู้ใหญ่ และพลังงานในการดำรงชีวิตอยู่ได้ อีกส่วนหนึ่งที่ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า คือ คุณค่าอาหารในแง่กำหนดหน้าที่การทำงานของอวัยวะ เช่น ให้หลอดเลือดขยายตัว ลดความดันเลือดในคนที่เป็นโรคความดันเลือดสูง หรือให้เลือดไม่ข้นเหนียว ทำให้นำพาออกซิเจนไปสู่อวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ไต ให้ดีขึ้น เหมาะสำหรับผู้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบ

อาหารแสลงโรคหรือของแสลง ซึ่งเคยให้ความสำคัญมากในอดีตดูเหมือนจะไม่ได้รับความสนใจมากเท่าที่ควรในปัจจุบัน ความสำคัญของอาหารแสลงโรคอยู่ที่ปฏิกริยาต่อต้านยา หรือไปเสริมกับโรคทำให้ยาใช้ไม่ได้ผล และโรคเกิดประทุกลับรุนแรงขึ้นมาอีก ตัวอย่างของแสลงได้แก่ ทุเรียน แสลงโรคถุงน้ำดีอักเสบ เพราะทุเรียนมีไขมัน

คอเลสเตอรอลสูงมาก ในโรคถุงน้ำดีอักเสบ น้ำดีก็มีน้อยและไม่มีคุณภาพที่จะย่อยอาหารได้ จึงเกิดอาการท้องอืดเฟ้อมากขึ้น คนไข้ที่แพ้โปรตีนจากเนื้อปู กินเนื้อปูจะเกิดปฏิกิริยาขึ้นในเม็ดเลือดขาวทำให้หลั่งสารเคมีออกมาหลายชนิด มาออกฤทธิ์บีบกล้ามเนื้อหลอดลมให้หดเกร็งจนหายใจไม่ออก ดังนี้เป็นต้น

การรักษาโรคจึงต้องเลือกอาหารให้เหมาะกับโรค และหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจเป็นผลเสียต่อการกินยา และต่อโรคนั้น ๆ แนวทางรักษาที่ถูกคือ เลือกกินอาหารมิใช่อดอาหารดังที่เคยเข้าใจกันมาแต่ก่อน ๆ

3. ยาจากสมุนไพร

ยาจากสมุนไพรคือยาที่ได้พัฒนาแล้ว จากยาแผนโบราณแต่ดั้งเดิมมาเป็นยาซึ่งได้ผ่านขบวนการหลายขั้นตอน ตั้งแต่การปลูก การเก็บเกี่ยว การส่งต่อไปยังโรงงานหลังเก็บเกี่ยว การผลิตโดย โรงงานผลิตยา การบรรจุผลิตภัณฑ์ การทดสอบเอกลักษณ์ของยา การทดสอบการนำมาใช้ในสถานพยาบาลว่ามีความปลอดภัย และการนำมาใช้ทั่วไปโดยมีการตรวจสอบเป็นระยะ ๆ ยาจากสมุนไพรที่ผ่านมาจากโรงงานยาที่ได้มาตรฐาน ผลิตยาออกสู่ท้องตลาด ราว 100 ชนิด จึงเห็นได้ว่ามียาจำนวนมากพอที่จะรักษาครอบคลุมโรคผู้ใหญ่ได้เกือบหมด รูปแบบของยามีให้เลือกใช้หลายชนิด อาทิ ยาเม็ด ยาแคปซูล ผงแห้งบรรจุซอง ยาน้ำ ยาสกัด ยาชง ยาทาภายนอกเป็นโลชั่น ครีม เจล และยาอมกลั้วคอ ยาทุกชนิดกำหนดอายุใช้งานได้ราว 1 ปีหลังการผลิต หากพ้นวันที่กำหนดแล้ว ผลการรักษาที่ได้แม้ยังคงมีอยู่แต่ผลอาจไม่แน่นอน ดังนั้นผู้ใช้จึงควรดูฉลากที่บอกวันที่ วันที่ผลิตหรือวันที่หมดอายุทุกครั้งก่อนใช้

4. การออกกำลังกาย และพักผ่อน

มนุษย์เรามีโครงสร้างที่ธรรมชาติให้มา เพื่อมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา จึงทำเอ็น ข้อ กล้ามเนื้อ กระดูก ให้สัมพันธ์กันกับการทำงาน หรือออกกำลังกาย ธรรมชาติสร้างมนุษย์มาให้หาอาหารเพื่อการยังชีพ อาหารหาได้จากแดนใกล้และไกล จึงปรากฏว่ามนุษย์จะคลาน เดิน หรือวิ่งก็ได้ตามการสั่งงานของสมอง การเคลื่อนไหวทำให้ร่างกายแข็งแรง การหาอาหาร การกิน การย่อย สร้างพลังงานและการขับถ่าย อยู่ได้ด้วยความสมดุล ชีวิตที่สมดุล คือ ร่างกายและจิตใจมีความพอดี ผสมกลมกลืนกันไป อวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำงานกันไปจนหมดอายุขัยก็ร่วงโรยตามวัย และเสื่อมสลายในที่สุด ใช้เวลา 1-120 ปี สุดแท้แต่สถานการณ์

การเจ็บไข้เกิดขึ้นเพราะมีการเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ เมื่อใจไม่อาจคุมกายได้ทุกอย่างก็แปรปรวน เกิดโรคภัยขึ้น ตัวอย่างที่ชัดเจนคือโรคความเครียด นอนไม่หลับ และโรคกระเพาะลำไส้ เกิดเพราะจิตใจวิตกกังวล อยากได้หรือมีความโกรธ โรคหัวใจขาดเลือดเกิดจากที่ใจไม่อาจคุมการกินไขมันได้ การออกกำลังกาย การฝึกจิต (วิปัสสนา) และการพักผ่อนจะเป็นแนวทางบำบัดโรคอันเกิดแก่จิตใจได้เป็นอย่างดี ทั้งสามสิ่งนี้ต้องทำควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายมีผลดี ให้สมองกลับมาสั่งการให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวเป็นระบบ การไหลเวียนของเลือด การหลั่งฮอร์โมน การทำงานของกระเพาะลำไส้ และอวัยอื่น ๆ ภายในตัวเป็นไปอย่าง สมดุลและต่อเนื่อง ทำให้เกิดวงจรชีวิตที่สมบูรณ์เกิดขึ้น รูปแบบการออกกำลังกายมีมากมายให้เลือกตามถนัด เช่น รำไทย รำมวยจีน รำกระบี่กระบอง โขน ละคร มวยไทย โยคะอาสนะ เทควันโด ยูโด ฤาษีดัดตน

เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ฯลฯ

การออกกำลังกายที่จะได้ผลดีสำหรับผู้ป่วยต้องไม่แสลงต่อโรค คือไม่ทำให้โรคกำเริบมากขึ้น อาทิ คนเป็นโรคกระดูกสันหลังเคลื่อน ไม่ควรออกกำลังกายในท่าแอ่นหลังเต็มที่ หรือ คนเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ไม่ควรวิ่งออกกำลังกาย เพราะจะทำให้โรครุนแรงขึ้นอย่างแน่นอน

การพักผ่อน หลังออกกำลังกายก็จำเป็นพอ ๆ กัน คนไข้ควรได้พักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง และควรหลับสนิทสัก 4 ชั่วโมง การพักผ่อนช่วยให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย เป็นการสะสมพลังงานไว้เตรียมรับเหตุการณ์ในวันใหม่ ควรพักผ่อนในเวลากลางคืน และตื่นทำงานหรือออกกำลังกายในเวลากลางวัน ทั้งนี้ เพราะแสงสว่างเป็นสิ่งกำหนดชีวิตของธรรมชาติ กระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหว สร้างเสริมและเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ แสงอาทิตย์มีคลื่นแสงอยู่ 7 แถบคลื่น และคลื่นที่มีสีใกล้สีแดงมีความถี่ 4-14 ไมครอน กระตุ้นให้เกิดการสังเคราะห์อาหารและสิ่งต่าง ๆ ในพืช และสัตว์ทำให้เกิดการเจริญเติบโตงอกงาม คนไข้ควรได้รับแสงแดดทุกวัน

การออกกำลังกายและการพักผ่อน เป็นของควบคู่กันไป เพื่อความผาสุขของชีวิต ควรออกกำลังกายโดยการเดินวันละ 1 ชั่วโมง หรือโดยวิธีอื่น ๆ ที่ให้การใช้พลังงานเท่าเทียมกัน และต้องทำติดต่อกันถึงจะดีเพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจนเต็มที่ ในคนป่วยไข้การออกกำลังกายให้ลดลงตามส่วน และเชื่อว่าการเดินจะดีที่สุดถ้ากระทำได้ ผู้เพิ่งฟื้นไข้ควรเริ่มเดินทันทีที่ชีพจรและความดันเลือดเข้าสู่ภาวะปกติ การพักผ่อนของร่างกายให้ทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย คือพักผ่อนทันทีที่ออกกำลังกายส่วนหนึ่ง และพักผ่อนนอนหลับให้ได้วันละ 8

ชั่วโมงอีกส่วนหนึ่ง และเพื่อให้นอนหลับสนิท ควรรวบรวมสมาธิ เช่น สวดมนต์ ภาวนา หรือระลึกถึงแต่สิ่งที่ดีงาม สักวันละ 10 นาที ก่อนถึงเวลานอน จะช่วยให้นอนหลับสบายและไม่ฝันร้าย ที่นอนก็ควรแข็งพอดี ไม่นิ่มจนเกินไปจนทำให้ปวดหลัง ควรเข้านอนหลังอาหารเย็น 2-3 ชั่วโมงอย่านอนเวลาท้องหิวหรืออิ่มเกินไป เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ หากต้องตื่นขึ้นมาระหว่างการนอน ให้กำหนดจิตเดินจงกรมสักพัก ดื่มน้ำแล้วเข้านอน ไม่ควรรับประทานอาหารอีก เพราะจะทำให้ติดนิสัย และอ้วนง่าย ยานอนหลับจะไม่มีความจำเป็นเลยสำหรับผู้ปฏิบัติตนได้ดังกล่าวมานี้

. . . .

บทที่ 4
การใช้ยาจากสมุนไพรรักษาโรค

การรักษาโรคต่างๆ ดังจะกล่าวต่อไปนี้ เป็นหนึ่งในสี่หลักการของการรักษา ซึ่งประกอบด้วย ความคิดที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และยาจากสมุนไพร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ประสงค์จะรักษาจึงควรพลิกไปอ่านบทก่อนหน้านี้ก่อน แล้วจึงรักษาด้วยยาตามชนิดของโรค ดังต่อไปนี้

1. ยารักษาโรคเครียดนอนไม่หลับ

1.1 ขี้เหล็ก Cassia siamea Britt.

สารสำคัญ ขี้เหล็กมีสารสำคัญพบในใบอ่อนและดอกประเภทโครโมน ชื่อ บาราคอล ในใบมีสารเพิ่มชื่อ แอนทราควิโนน อัลกาลอยด์ และสารอื่นๆ

สรรพคุณ ใบและดอกขี้เหล็ก ช่วยสงบประสาท ช่วยให้นอนหลับ และระงับอาการตื่นเต้น จึงใช้เป็นยาคลายเครียดได้ดี โบราณใช้แก่นขี้เหล็กเข้ายาแก้กล่อน (อาการเบาขัด)



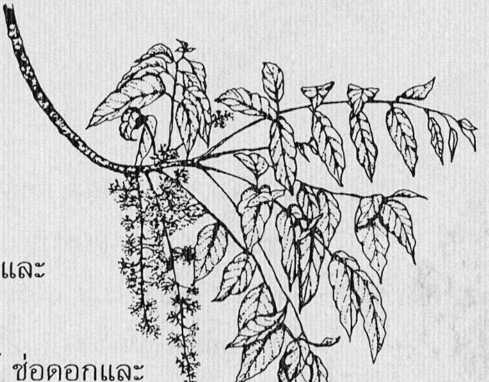
ขนาดและวิธีใช้ ใบขี้เหล็กแห้งบรรจุแคปซูล 500 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล เช้า-เย็น หรือรับประทาน 2-4 แคปซูล ก่อนนอน

หรือใบขี้เหล็กแห้งอัดเม็ด ขนาด 400 มิลลิกรัม ต่อเม็ด ขนาดรับประทาน 2 เม็ด เช้า-เย็น หรือ 2-4 เม็ด ก่อนนอน

การควบคุมคุณภาพของยาขี้เหล็ก ทำโดยวิเคราะห์สารแอนไฮโดรบาราคอล ใน 1 เม็ด ควรมีไม่น้อยกว่า 20 มิลลิกรัม

1.2 สะเดา Antelaea azadirachta Adelb. var siamensis

สารสำคัญ สะเดามีสารสำคัญเป็นกลัยโคซัย ชื่อ นิมบาสเตอริน น้ำมันหอมระเหย นิมเบอซีตีน นิมเบอสเตอรอล กรดไขมัน และสารรสขม



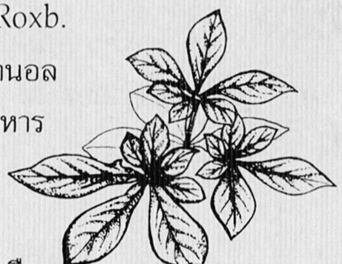
สรรพคุณ เป็นยาขมเจริญอาหาร แก้ปวดเมื่อย แก้ท้องเดิน บิด ถุงน้ำดีอักเสบ หากกินสะเดาร่วมกับขี้เหล็กแก้นอนไม่หลับและระงับอาการปวด

ขนาดและวิธีใช้ ช่อดอกและใบอ่อนตากแห้งบดเป็นผง อัดใส่แคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม ขนาดรับประทาน 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร หรือรับประทานสะเดา 1 แคปซูลร่วมกับขี้เหล็ก 1 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

2. ยารักษาโรคกระเพาะ และลำไส้

2.1 เปล้าน้อย Croton subliratus Roxb.





สารสำคัญ อยู่ในใบมีชื่อว่า เปลาตานอล

สรรพคุณ สมานแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ มีฤทธิ์ที่เยื่อบุกระเพาะ ลำไส้โดยตรง

ขนาดและวิธีใช้ ใบอ่อนต้มน้ำดื่ม หรือ รับประทานยาสำเร็จรูป ที่มีชื่อการค้าว่า เคลเนค 1-2 เม็ด วันละ 3 เวลา หลังอาหาร

2.2 ขมิ้นชัน Curcuma longa Linn.



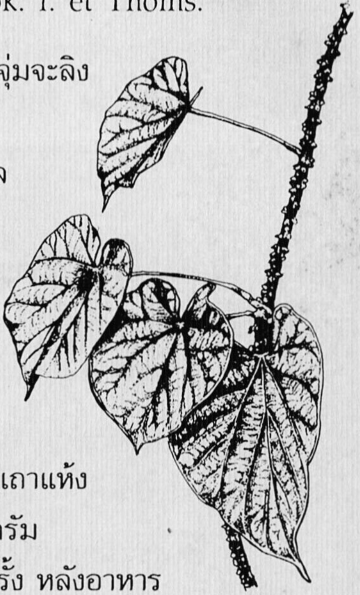
สารสำคัญ ประกอบด้วย ทูเมอโรน ซิงจิเบอรีน เคอคิวโมน และเคอคิวมิน

สรรพคุณ แก้ท้องอืด ท้องร่วง แก้โรคกระเพาะ เหง้าขมิ้นบดเป็นผง ทาแก้พุพอง มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย และไวรัส

ขนาดและวิธีใช้ แคปซูลขมิ้นชัน ขนาดบรรจุ 500 มิลลิกรัม รับประทาน 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง หรือหลังอาหารหนึ่งชั่วโมง



2.3 บอระเพ็ด Tinospora tuberculata Buemee. หรือ Tinospora crispa (L.) Miers ex Hook. f. et Thoms.



บอระเพ็ดนี้มีชื่อพื้นเมืองว่า จุ่มจะลิง

สารสำคัญ ประกอบด้วย พิโคเรติน เบอเบอรีน และไฟโตสเตอรอล

สรรพคุณ แก้ไข้ บำรุงธาตุ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ เป็นยาขม เจริญอาหาร แก้ปวดเมื่อย ดีพิการ และโรคเบาหวาน ทิงเจอร์บอระเพ็ด ใช้ผสมในยาธาตุแทนทิงเจอร์ เจนเชี่ยน

ขนาดและวิธีใช้ บอระเพ็ดเถาแห้ง บดเป็นผง บรรจุแคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม ขนาดรับประทาน 2 แคปซูล วันละ 2-3 ครั้ง หลังอาหาร

2.4 กล้วย Musa sapientum Linn.

สารสำคัญ ในหัวปลีมีธาตุเหล็กมาก หัวปลีและราก มีไตรเทอร์ฟีนหรือสเตียรอยด์ ผลกล้วยประกอบด้วยแป้ง โปรตีน ไขมัน เส้นใย และเกลือแร่ต่างๆ (โดยเฉพาะแคลเซี่ยม เหล็กและ โปแตสเซียม) วิตามิน และน้ำย่อย (เอนซัยม์) ต่างๆ นอกจากนั้นยัง มีสารเพิ่มความดัน เซอโรโทนิน นอร์แอดรินาลิน และโดปามีน ผลดิบมีแป้งกรดแทนนิค กรดแกลลิค และเพ็คตินมาก

สรรพคุณ ผลกล้วยแก้โรคกระเพาะ ท้องผูก ท้องเดิน หัวปลีขับน้ำนมเนื่องจากมี สเตียรอยด์

ขนาดและวิธีใช้ ผลกล้วยน้ำว้าดิบ หรือกล้วยหักมุก มาปอกเปลือก ฝานเนื้อบาง ๆ ตากแดด บดเป็นผงละเอียด รับประทาน ครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะก่อนนอน หรือผงละเอียดกล้วยบรรจุแคปซูล ขนาด 500 มิลลิกรัม รับประทาน ครั้งละ 3-4 แคปซูล ก่อนอาหาร ครึ่งชั่วโมง หรือหลังอาหาร 1 ชั่วโมง

3. ยารักษาโรคท้องผูกเรื้อรัง

3.1 มะขามแขก Cassia angustifolia Vahl.

สารสำคัญ ในผักและใบมียาระบาย แอนทราควิโนนเช่น เซนโนไซด์ เอ.บี.ซี.ดี.

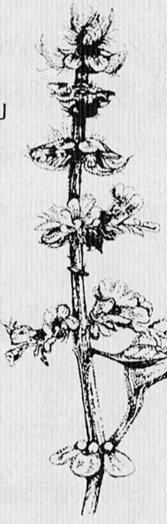
สรรพคุณ เป็นยาถ่ายชนิดกระตุ้นลำไส้ ดังนั้นหากรับประ ทานติดต่อกันเป็นเวลานานอาจเกิดความเคยชิน

ขนาดและวิธีใช้ ยาเม็ดมะขามแขก ทำจากฝักมะขามแขก แห้งบดละเอียด ขนาด 500 มิลลิกรัม รับประทาน 2-4 เม็ด ก่อนนอน หรือใช้ชาชงมะขามแขก ครั้งละ 2-3 กรัม

อาการข้างเคียง
ปวดมวนท้อง



3.2 เม็ดแมงลัก Ocimum canum Sims.



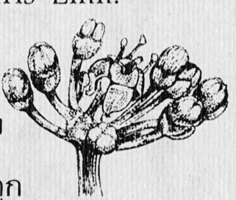
สารสำคัญ สารเมือก มิวซิเลด

สรรพคุณ แก้ท้องผูกและท้องเสียสลับ ท้องผูกเรื้อรัง อุจจาระเป็นเม็ดคล้ายขี้แพะเรียก พรรดึก ใช้เป็นอาหารเสริมควบคุมโรคเบาหวาน และลดความอ้วน คุมความหิวในขณะที่ลดอาหารอย่างอื่น

ขนาดและวิธีใช้ เม็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชาผสมน้ำ 1 แก้วทิ้งไว้จนพองตัวเต็มที่ ดื่มก่อนนอน

4. ยารักษาโรคริดสีดวงทวาร

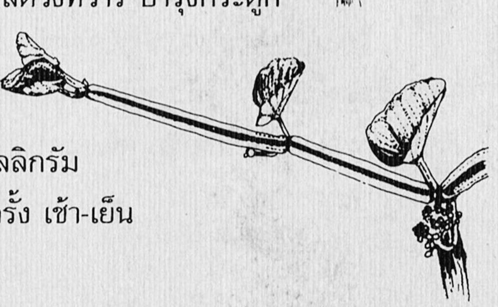
4.1 เพชรสังฆาต Cissus quadrangularis Linn.



ชื่อพ้อง จิกุกเชียง พญาร้อยข้อ

สารสำคัญ ไฟโตสเตียรอยด์ แคลเซี่ยม

สรรพคุณ แก้ริดสีดวงทวาร บำรุงกระดูก



ขนาดและวิธีใช้ ทั้งต้นตากแห้ง บดเป็นผงละเอียด บรรจุแคปซูล 500 มิลลิกรัม ขนาดใช้ 2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

4.2 เหงือกปลาหมอ Acanthus ilicifolius Linn.

สรรพคุณ แก้น้ำเหลืองเสีย ปวดหลัง สารสะกัดมีฤทธิ์ต้านมะเร็งเม็ดเลือด ชนิดลิวคีเมีย บรรเทาริดสีดวงทวาร

ขนาดและวิธีใช้ ใบแห้งบดเป็นผง ใส่แคปซูล 500 มิลลิกรัม ขนาดรับประทานมื้อละ 2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

5. ยารักษาโรคบิดไม่มีตัว

5.1 ฟ้าทะลายโจร Andrographis paniculata Wall. ex Nees.

สารสำคัญ อยู่ในกลุ่มแล็คโตน ประกอบด้วยแอนโดรกราฟโฟลายด์หลายตัว ฟ้าทะลายโจรมีรสขมจัด จึงได้ชื่อว่าราชาแห่งความขม จีนและอินเดียใช้เป็นยาครอบจักรวาล รักษาโรคทางเดินหายใจ แก้ท้องเสีย บำรุงธาตุช่วยให้อยากอาหาร



สรรพคุณ แก้เจ็บคอ หวัดเรื้อรัง มีเสมหะในคอ ภูมิแพ้ ท้องเดินจากบิดไม่มีตัว

ขนาดและวิธีใช้ ส่วนเหนือดิน (ต้น กิ่ง ใบ ดอก ฝัก) ตากแห้งบดเป็นผง ใส่แคปซูลขนาด 350 มิลลิกรัม รับประทาน 3-4 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร หรือผงแห้งอัดเม็ดขนาด 250 มิลลิกรัม ครั้งละ 4-5 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร



อาการข้างเคียง ท้องอืด ท้องเสีย คันตามตัว คนที่มีอาการแพ้ยาซัลฟา มีผื่นคันตามตัว กินยาฟ้าทะลายโจรได้ ไม่เกิดอาการแพ้เป็นผื่นคัน

6. ยารักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

หลังจากศัลยแพทย์ผ่าตัดมะเร็งลำไส้ใหญ่แล้ว ให้ยารักษาดังต่อไปนี้

6.1 หญ้าปักกิ่ง Murdania loriformis (Hassk.) Rolla et Kammathy อยู่ในวงศ์ COMMELIACEAE

ชื่อพ้อง หญ้าเทวดา หญ้าขัด เล่งจือเช่า

สารสำคัญ เป็นสเตียรอยด์จากพืช และกลัยโคซัยด์สฟิงโกซีน



สรรพคุณ แก้ไข้ แก้โรคมะเร็ง แก้อักเสบ ปวด บวม ใช้แก้ไอ และเป็นยาพอกแผลชนิดต่าง ๆ

ขนาดและวิธีใช้ ต้นและใบสด 7 ต้น ตำคั้นน้ำดื่มวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น (วันละ 14 ต้น) ใช้กากพอกบริเวณแผลอักเสบ หรือผิวหนังอักเสบจากการฉายรังสีหรือกินใบหญ้าปักกิ่งวันละ 12 ต้น โดยเคี้ยวกินมื้อละ 4 ต้น วันละ 3 ครั้ง หรือใช้หญ้าปักกิ่ง 1 กก. ต้มกับน้ำ 1 ทะนาน ดื่มจนน้ำยาจืด



7. ยารักษาโรคเบาหวาน

7.1 มะระขี้นก Momordica charantia Linn. วงศ์ CURCUBITACEAE

ชื่อภาษาอังกฤษ bitter gourd

สารสำคัญ ใบผลและเมล็ดประกอบด้วย โปลีเปบไตด์ ซึ่งประกอบด้วยกรดอะมิโน 17 ชนิด และ มีน้ำหนักอณู 6553



สรรพคุณ ลดน้ำตาลในเลือดในคนเป็นเบาหวาน

ขนาดและวิธีใช้ ผลมะระแห้ง บดเป็นผงบรรจุใน แคปซูล ขนาด 500 มิลลิกรัม ขนาดใช้ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง พร้อมกับอาหาร

ข้อควรระวัง การใช้ยาจากพืชลดน้ำตาลในเลือด หวังผลการลดน้ำตาลได้เพียง 15-20 % เท่านั้น จึงเหมาะสำหรับผู้เป็นเบาหวานไม่มากนัก หรือ การใช้ร่วมกับยาแก้เบาหวานอื่น ๆ

7.2 บอระเพ็ด Tinospora crispa Miers ex Hook. วงศ์ MENISPERMACEAE

สารสำคัญ Picroretin, Berberine, Phytosterol

สรรพคุณ รักษาธาตุ แก้ปวดหดเกร็งกระเพาะลำไส้ ลดน้ำตาลในเลือด

ขนาดและวิธีใช้ เถาบอระเพ็ดแห้ง บดเป็นผง บรรจุแคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม รับประทานมื้อละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร

ข้อควรระวัง ให้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นระยะ ๆ ระหว่างการรักษา หากสูงผิดปกติให้ปรึกษาแพทย์ ในกรณีที่เป็นแผลอักเสบที่ปลายเท้า ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาด้วยอินซูลินจะดีที่สุด อย่ารอจนขาเน่าแล้วไปตัดขา

8. ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง

8.1 ขึ้นฉ่าย Apium graveolens Linn.
ชื่ออื่น Chinese celery



สารสำคัญ ฟอสฟอรัส แคลเซี่ยม เหล็ก วิตามิน เอ.บี.ซี. น้ำมันหอมระเหย กรดอะมิโนและแป้ง สารสำคัญใบขึ้นฉ่ายส่วนหนึ่งเป็นกลัยโคซัยด์ เอปีอิน มีสาร สเตียรอยด์จากพืช ชื่อสติ๊กมาสตีรีรอล

สรรพคุณ ลดการอักเสบและเพิ่มฤทธิ์ยาขับปัสสาวะมานิทอล

ขนาดและวิธีใช้ ต้นขึ้นฉ่ายตากแห้งบดเป็นผง บรรจุใส่แคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม ขนาดใช้ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร ปรับเพิ่มลดขนาดตามความดันเลือดของผู้ป่วย

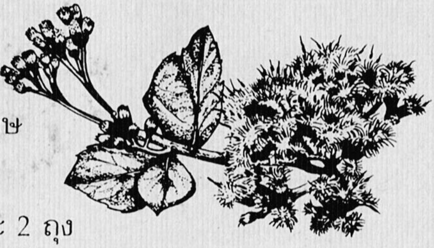
ข้อควรระวัง ขึ้นฉ่ายลดตัวอสุจิของผู้ชายวัยเจริญพันธุ์ได้ ผู้ที่ไม่ต้องการคุมกำเนิดจึงไม่ควรกินขึ้นฉ่ายคราวละมาก ๆ

8.2 ขลู่ Pluchea indica Linn.

ชื่ออื่น ๆ ขนาดวัว ขี้ปั้น ชาขลู่ Indian Marsh Fleabane

สารสำคัญ ควอฮาทีโมน และซาโปนิน

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ รักษาริดสีดวงทวาร แก้ท้องเสีย แก้ไข้ และระงับการอักเสบ



ขนาดและวิธีใช้ ใบแห้งบดเป็นผง บรรจุซองกระดาษพรุน (ถุงชา) ขนาด 2 กรัม ใช้ชงน้ำร้อนดื่ม วันละ 6 ถุง แบ่งครั้งละ 2 ถุง วันละ 3 เวลา

8.3 ดอกคำฝอย Carthamus tinctorius Linn.

ชื่ออังกฤษ Saf flower

สารสำคัญ คือฟลาวีนอยด์ กลัยโคซัยด์

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ ลดไขมันคอเลสเตอรอล ไตรกลี-เซอไรด์ และไขมันอิ่มตัว (โลเดนซิตี้ไลปิด-แอล.ดี.แอล) เมื่อนำดอกคำฝอยมาแช่น้ำ จะออกสีเหลืองปนแดง และมีกลิ่นหอมรสหวานปะแล่ม ๆ



ขนาดและวิธีใช้ ดอกแห้งบรรจุถุงชา 2 กรัม ใช้ถุงชาชงน้ำดื่มตลอดวัน ชาดอกคำฝอยใช้ร่วมกับยาลดไขมันชนิดอื่น ๆได้ เป็นการเสริมฤทธิ์กัน

อาการข้างเคียง ปัสสาวะมากเวลากลางคืน

8.4 กระเทียม Allium sativum Linn.

สารสำคัญ น้ำมันหอมระเหยที่เรียกว่า อะลิซิน ประกอบด้วยกำมะถัน

สรรพคุณ ต้านการอักเสบของเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา ต้านการแข็งตัวของลิ่มเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนในหลอดเลือดดี ลดไขมันคอเลสเตอรอล ลดพิษสารหนู คลายการหดเกร็งกล้ามเนื้อเรียบของกระเพาะอาหาร และลำไส้ และฆ่าพยาธิ

ขนาดและวิธีใช้ กระเทียมแคปซูลที่ผ่านกรรมวิธีฟรีซดราย ขนาด 320 มิลลิกรัมต่อแคปซูล รับประทานวันละ 2 แคปซูล หรือกระเทียมสด 7 กลีบ ตำพอแหลกผสมน้ำผึ้ง กลืนหลังอาหารวันละ 1 ครั้ง

9. ยารักษาโรคไต

9.1 หญ้าหนวดแมว หรือพยัพเมฆ Orthosiphon stamineus Benth. หรือ Orthosiphon glandiflorus Bolding.



สารสำคัญ คือไฮเดอราจินิน บีต้า-ไซโตสเตอรอล กรดเออโซลิค น้ำมันหอมระเหย เกลือโปแตส กรดไขมันฟลาโวน

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ ขับนิ่วขนาดเล็ก แก้กษัย ปวดหลัง ปวดบั้นเอว ขับกรดยูริก แก้อาการขัดเบาในโรคต่อมลูกหมากโต รักษาโรคเบาหวาน

ขนาดและวิธีใช้ ใบและดอกแห้ง 4 กรัม ต้มกับน้ำ 1 ขวดแม่โขง หรือ 750 ซี.ซี. ดื่มตลอดวัน หรือ ใบและดอกแห้งบดเป็นผงละเอียด บรรจุแคปซูล ขนาด 500 มิลลิกรัม รับประทานวันละ 4-8 แคปซูล

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้ในคนไข้หัวใจวาย เพราะอาจเพิ่มเกลือโปแตสแสลงต่อหัวใจ

9.2 ตะไคร้ Cymbopogon citratus Stapt.

สารสำคัญ น้ำมันหอมระเหยในใบและต้น รากมีอัลกาลอยด์

สรรพคุณ แก้ท้องอืด ปวดข้อ ขับปัสสาวะลดความดัน แก้ไข้

ขนาดและวิธีใช้ ตะไคร้สดทั้งต้น 3 ต้น ทุบต้มกับน้ำ 1 ทะนาน (1 ลิตร) พอเดือด กรองกากออก ดื่มตลอดวัน หรือใช้ตะไคร้แห้งแทนได้ หรือเหง้าแก่ตะไคร้ในดิน ฝานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟให้อ่อนพอเหลือง ชงเป็นชาดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

หมายเหตุ คนไข้โรคไตต้องควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด ดูได้จากบทที่ 5 การใช้อาหารรักษาโรค อาหารในคนไข้โรคไตวาย

10. ยารักษาโรคตับ

10.1 รางจืด Thumbergia laurifolia Lindl.



สารสำคัญ กรดอะมิโน และคาโรตีนอยด์

สรรพคุณ เป็นยาถอนพิษไข้ เป็นยาพอกบาดแผล น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ทำลายพิษยาฆ่าแมลง พิษจากสติคนินให้เป็นกลาง พิษจากดื่มเหล้ามากเกินไป รักษาพิษจากยาฆ่าแมลง และพิษเบื่อเมาต่าง ๆ

ขนาดและวิธีใช้ ใบแห้งบดละเอียดบรรจุถุงชาถุงละ 2 กรัม ชงน้ำเดือด 1 ถุงต่อน้ำ 1 แก้ว ดื่มวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร (ขนาดใช้วันละ 3-6 กรัม) ถ้ามีใบสดก็ได้ นำใบสดมาตำกับน้ำซาวข้าว แล้วดื่มทันที

11. ยารักษาโรคนิ่วในถุงน้ำดี

11.1 บอระเพ็ด Tinospora tubercutata Buemee.

สารสำคัญ พิโคเรติน เบอเบอรีน และไฟโตสเตอรอล

ขนาดและวิธีใช้ บอระเพ็ดเถาแห้ง บดเป็นผงบรรจุแคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม รับประทานมื้อละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร หรือบอระเพ็ดสด ใช้เถาสด 1-2 คืบ ตำคั้นน้ำดื่ม

12. ยารักษาโรคนิ่วในไต นิ่วระบบปัสสาวะ

12.1 หญ้าหนวดแมว หรือพยัพเมฆ Orthosiphon stamineus Benth. หรือ Orthosiphon glandiflorus Bolding.

ชื่ออื่น ๆ Kidney tea plant, Java tea

สารสำคัญ ไฮเดอราจินิน บีต้าไซโตสเตอรอล กรดเออโซลิค น้ำมันหอมระเหย เกลือโปแตส และกรดไขมันฟลาโวน

ขนาดและวิธีใช้ ใบและดอกแห้ง 4 กรัม ต้มกับน้ำ 1 ขวดแม่โขง หรือ 750 ซี.ซี. ดื่มตลอดวัน หรือใบและดอกแห้งบดเป็นผงละเอียด บรรจุแคปซูล 500 มิลลิกรัม รับประทานวันละ 4-8 แคปซูล ดื่มน้ำตามมาก ๆ

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้ในคนไข้หัวใจวาย เพราะอาจเพิ่มเกลือโปแตสแสลงต่อหัวใจ

12.2 ฟ้าทะลายโจร Andrographis panicalata Nees.

สารสำคัญ อยู่ในกลุ่มแล็คโตน ประกอบด้วย แอนโดรกร๊าฟโฟลายด์หลายตัว

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เดี่ยวหรือใช้ร่วมกับหญ้าหนวดแมว ในรายที่มีการอักเสบทางเดินปัสสาวะร่วมด้วย ขนาดใช้ส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร (ต้น กิ่ง ใบ ดอก ฝัก) ตากแห้งบดเป็นผง ใส่แคปซูลขนาด 350 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 3-4 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร หรือผงแห้งอัดเม็ดขนาดเม็ดละ 250 มิลลิกรัม ครั้งละ 4-5 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

13. ยารักษาโรคหัวใจ และหลอดเลือด

13.1 กระเทียม Allium sativum Linn.

สารสำคัญ น้ำมันหอมระเหย อัลลิซิน

สรรพคุณ ลดไขมันในเลือด ละลายลิ่มเลือด ต่อต้านพิษของโลหะหนัก

ขนาดและวิธีใช้ ยาสกัดบรรจุแคปซูล ขนาด 350 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1 เม็ด เช้า-เย็น หลังอาหาร

14. ยารักษาโรคหลอดเลือดที่ขาและเท้าตีบ

14.1 ยาสกัดกระเทียม ขนาด 350 มิลลิกรัมต่อแคปซูล รับประทานวันละ 2 แคปซูล

14.2 น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก ใช้นวดขาและเท้า เพิ่มวิตามินอี ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง และกล้ามเนื้อมีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น

15. ยารักษาโรคหลอดเลือดสมอง

15.1 กระเทียมแคปซูล ขนาด 350 มิลลิกรัมต่อแคปซูล รับประทานวันละ 2 แคปซูล

15.2 ใบบัวบกสด ตำคั้นน้ำดื่ม หรือใช้ใบแห้งชงน้ำดื่ม ช่วยขยายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง และอวัยวะอื่น ๆ

16. ยารักษาโรคต้อกระจก

16.1 วิตามินอีธรรมชาติ ขนาดแคปซูลละ 100 ยูนิต รับประทานมื้อละ 1 เม็ด เช้า-เย็น วิตามินอีเป็นแอนตี้ออกซิแด้นท์ เช่นเดียวกับวิตามินเอ ซี และสีเขียวของพืช (คลอโรฟิลล์) ให้กิน ข้าวกล้อง ถั่วและงา น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก ซึ่งมีวิตามินอีธรรมชาติร่วมด้วย

หมายเหตุ ต้อกระจกที่สุกแล้ว ต้องผ่าตัดลอกออกจึงจะหาย

17. ยารักษาโรคภูมิแพ้ หวัดเรื้อรัง

17.1 ฟ้าทะลายโจร Andrographis paniculata Nees.

ขนาดและวิธีใช้ ฟ้าทะลายโจรแคปซูล ขนาด 350 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 3-4 แคปซูล วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร นาน 7-10 วัน เมื่ออาการทุเลาแล้วรับประทาน 2 เม็ด ก่อนนอนทุกวัน นาน 1-3 เดือน เพื่อควบคุมอาการโรคภูมิแพ้ต่อไป

17.2 มะแว้งเครือ Solanum tribolatum Linn.

สารสำคัญ คือ แอลกอฮอล์ลิกนิน ซาโปนิน วิตามินเอค่อนข้างสูง

สรรพคุณ ของผลสดและแห้ง แก้ไอ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ รักษาโรคเบาหวาน

ขนาดและวิธีใช้ ผลสด 5-6 ผลเคี้ยวกลืน หรือยาแก้ไอมะแว้ง ประกอบด้วยลูกมะแว้ง ใบตาลหม่อน ใบสวาดและเกลือ

ขนาดเม็ดละ 50 มิลลิกรัม อมมื้อละ 1-3 เม็ดบ่อยๆ เวลาไอ ใช้แทนยาแก้ไอชนิดน้ำได้เป็นอย่างดี

18. ยารักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคต่อมลูกหมากอักเสบ

18.1 กระเจี๊ยบแดง หรือกระเจี๊ยบมอญ Hibiscus safdariffa Linn.

สารสำคัญ คือบีต้า-ไซโตสเตอรอล กรดไขมัน สารสีแดง แอนโธรไซยานิน วิตามินเอและแคลเซี่ยม

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว ทุเลาการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบาในโรคต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะคล่องขึ้น พุ่งแรงขึ้น และไม่เจ็บเสียวบริเวณท้องน้อย หรือตรงบริเวณหัวเหน่า



ขนาดและวิธีใช้

กลีบเลี้ยงดอกแห้งบดเป็นผง ใช้ 1 ช้อนชา (น้ำหนัก 3 กรัม) ชงน้ำดื่ม 1 ถ้วย ดื่มวันละ 3 ครั้ง หรือผงละเอียด อัดใส่แคปซูล 500 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 5 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง เมื่ออาการทุเลาอาจลด ขนาดลงเหลือเพียง 1 ใน 3



หมายเหตุ ยากระเจี๊ยบแดงใช้ได้ผลดีในรายอักเสบกึ่งเฉียบพลันและอักเสบเรื้อรัง

18.2 ฟ้าทะลายโจร Andrographis paniculata Nees.

ขนาดและวิธีใช้ แคปซูลฟ้าทะลายโจร ครั้งละ 3-4 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

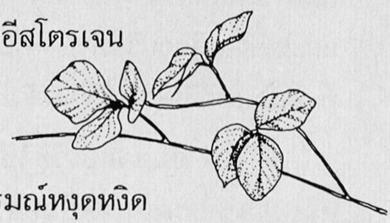
19. โรคซีสต์ เนื้องอก และมะเร็ง

การรักษาต้องตัดออก แล้วรักษาด้วยแอนตี้ออกซิแด้นท์

20. ยารักษาโรควัยหมดประจำเดือน

20.1 กวาวเครือขาว Peuraria mirifica Airy-Shaw et Suvatabandhu วงศ์ LEGUMINOSAE

สารสำคัญ ฮอร์โมนเพศหญิงจากพืชที่เรียกว่าไฟโต-อีสโตรเจน เช่น ไดอาดริน มิริฟิซิน เจนิสติน ไมเรสตรอล ซึ่งมีความปลอดภัยกว่าฮอร์โมนเพศหญิงอีสโตรเจนตามธรรมชาติ ที่ร่างกายสร้างขึ้นเอง



สรรพคุณ ลดอาการระบบประสาทต่อผิวหนัง เช่น ร้อนผิวหนัง อารมณ์หงุดหงิด นอนไม่หลับ ผิวหนังเหี่ยวย่น และปวดเมื่อยของสตรีวัยหมดประจำเดือน ป้องกันโรคกระดูกพรุน และเป็นยาอายุวัฒนะ



ขนาดและวิธีใช้ หัวกวาวเครือขาวตากแห้งบดเป็นผงบรรจุแคปซูล ขนาดใช้วันละ 50-100 มิลลิกรัม หากใช้ระยะยาวขนาดที่แนะนำ 10-30 มิลลิกรัม และไม่เกิน 50 มิลลิกรัมต่อวัน

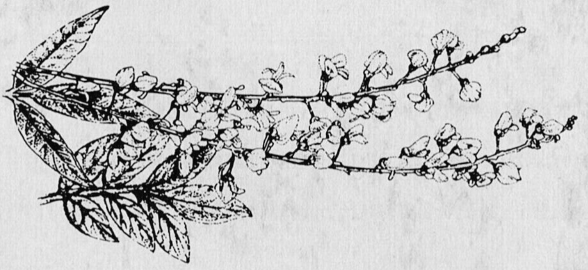
21. โรคกระดูกและข้อ

21.1 เถาวัลย์เปรียง Derris acandens Benth.

สารสำคัญ ไฟโตสเตอรอล ออกฤทธิ์ลดการอักเสบ

สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย ปวดกระดูกและข้อ

ขนาดและวิธีใช้ เถาแห้งบดเป็นผง ใส่แคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร



21.2 บอระเพ็ด Tinospora tuberculata Buemee.

ขนาดและวิธีใช้ แคปซูลบอระเพ็ด ขนาด 500 มิลลิกรัม มื้อละ 2 แคปซูล วันละ 2-3 ครั้งหลังอาหาร



21.3 ไพล Zingiber casumunar Roxb.

มีชื่ออื่น ๆ ว่า ไพลเหลือง ไพลดำ ปูเลย

สารสำคัญ ในเหง้าไพลมีอัลฟ่าบิน เคอร์คูมิน บีต้า-ไซโตสเตอรอล และน้ำมันหอมระเหย

สรรพคุณ แก้ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ และบำรุงผิวพรรณ ไพลนำมาใช้เป็นยาใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน

ขนาดและวิธีใช้ ครีมไพล 10-15% ทานวดบริเวณปวดข้อปวดกล้ามเนื้อ

ข้อควรปฏิบัติ ควรกินยาร่วมกับน้ำต้มขิงแก่ หรืออาหารปรุงด้วยขิงมาก ๆ จะช่วยระงับอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น

21.4 พริก Capsicum frutescens Linn.



สารสำคัญ แค๊ปไซซิน

สรรพคุณ ลดการปวด โดยไปจับกับสาร พี ซึ่งเป็นสื่อนำความเจ็บปวดของเส้นประสาทเส้นเล็กหรือ ซีไฟเบอร์ ทำให้ปลายประสาทไม่อาจหลั่งสารที่ทำให้ปวดได้ มีฤทธิ์ทนนาน



ขนาดและวิธีใช้ เจลพริก 0.25% ใช้ทาบาง ๆ บริเวณปวด วันละ 1-2 ครั้ง

ข้อควรระวัง อาจมีอาการปวดแสบปวดร้อนได้ หากทาผิวบาง หรือเมื่อผิวหนังเปียกชื้นจากเหงื่อหรือน้ำ



22. ยารักษาโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังจากการแพ้

22.1 ผงขมิ้น ผสมน้ำมันงา ทาชะโลมแผลทุกวัน

สรรพคุณ ผงขมิ้น ระงับการอักเสบ ต้านเชื้อแบคทีเรีย และน้ำมันงาประกอบด้วยวิตามินอี และกรดไขมันไม่อิ่มตัว เป็นแอนตี้ออกซิแด้นท์ ช่วยยับยั้งการเสื่อมของเซลล์ และสมานแผล

23. ยารักษาโรคต่อมลูกหมากโต

23.1 หญ้าหนวดแมว หรือพยับเมฆ Orthosiphon stamineus Benth. หรือ Orthosiphon glandiflorus Bolding.

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการขัดเบาจากต่อมลูกหมาก โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ โรคนิ่วทางเดินปัสสาวะขนาดเล็ก ขับกรดยูริคในโรคเก๊าท์

ขนาดและวิธีใช้ ใบและดอกแห้ง 4 กรัมต้มน้ำ 1 ขวดแม่โขงหรือ 750 ซี.ซี. ดื่มตลอดวัน หรือใบและดอกแห้ง บดเป็นผงละเอียด บรรจุแคปซูลขนาด 500 มิลลิกรัม ขนาดรับประทานวันละ 4-8 เม็ด ดื่มน้ำตามมาก ๆ

23.2 Serenoa repens Bartram หรือ Saw palmetto berry. Saw palmetto เป็นต้นไม้ตระกูลปาล์ม ขึ้นในสหรัฐอเมริกาแถบใต้

สารสำคัญ ในน้ำมันสะกัดจากลูกปาล์ม มีสารไซโต-สเตอรอล

สรรพคุณ ลดการอักเสบ ลดการสร้างฮอร์โมนเพศชายที่ต่อมลูกหมาก ทำให้ต่อมลูกหมากหยุดการโตต่อไป ทุเลาการแสบหลังผ่าตัดทางระบบปัสสาวะ และอาการขัดเบาจากโรคต่อม ลูกหมากโต

ขนาดและวิธีใช้ 1 แคปซูล มีน้ำมันปาล์มสกัด 160 มิลลิกรัม รับประทาน 1 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หลังอาหาร

24. ยารักษาโรคเริมและงูสวัด

24.1 พญายอ เสลดพังพอนตัวเมีย Clinacanthus nutans Burm Lindac.

สารสำคัญ บีต้าไซโตสเตอรอล สติกมาสเตอรอล ลูปีออล

สรรพคุณ ของพญายอแก้แผลงูสวัด และเริมที่ริมฝีปาก เป็นยาต้านเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย

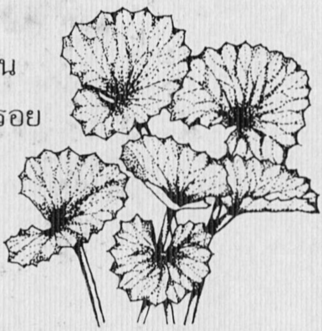
ขนาดและวิธีใช้ ครีมพญายอทาบริเวณตุ่มงูสวัด วันละ 2 ครั้ง กลีเซอรีนพญายอทาบริเวณเริมที่ริมฝีปาก คาลาไมด์พญายอ ทาบริเวณแผลพุพอง ผิวหนังผื่นจากการแพ้สิ่งต่าง ๆ



25. ยารักษาแผลกระดูกกดทับ บาดแผลเรื้อรังอื่นๆ

25.1 บัวบก Cantella asiatica Linn. urban

สารสำคัญ ของใบบัวบก คือกลัยโคไซด์ กรดเอเชียติค และมาดาคาสสิค

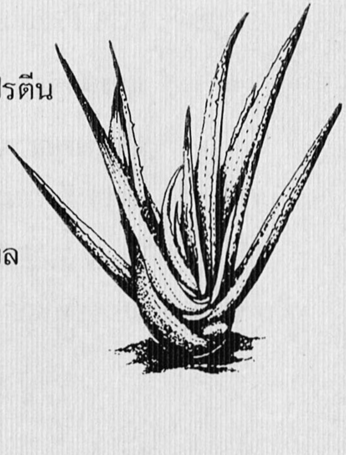


สรรพคุณ ต้านการอักเสบ ต้านการเกิดพังผืดที่ทำให้เกิดรอยแผลเป็น (ลดรอยแผลเป็น) ขยายหลอดเลือดที่มายังแผลอักเสบเรื้อรัง และแผลเกิดจากกระดูกกดทับ ทำให้แผลหายเร็ว

ขนาดและวิธีใช้ ครีมบัวบก ทาบริเวณแผลเป็นใหม่ ๆ หรือใส่แผลอักเสบเรื้อรัง

26. ยารักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

26.1 ว่านหางจรเข้ Aloe barbadensis Mill.
ชื่อทั่ว ๆไป Aloe vera



สารสำคัญ เป็นพวกกลัยโคโปรตีน อยู่ในใบว่านหางจรเข้ที่ปอกเปลือกออกแล้ว

สรรพคุณ สมานแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลเรื้อรังต่าง ๆ โดยเฉพาะแผลผู้ป่วยที่เกิดจากปุ่มกระดูกกดทับ

ขนาดและวิธีใช้ เจลว่านหางจรเข้ ทาบนแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือแผลเรื้อรังต่าง ๆ วันละ 2-3 ครั้ง จนกว่าจะหาย

27. แผลในปาก และลิ้น

27.1 ครีมพญายอเป็นครีมสำหรับทาในปาก ทาแผล

27.2 พญายอ ในรูปของกรีเซอรีนพญายอ ทาแผล

หมายเหตุ พญายอ ชื่อเดียวกับเสลดพังพอนตัวเมีย

28. ยารักษาโรคเหงือกเป็นหนอง และมีกลิ่นปาก

28.1 ฟ้าทะลายโจร Andrographis paniculata Nees.

ขนาดและวิธีใช้ ครีมฟ้าทะลายโจรใช้ทาแผลในปาก และเหงือก

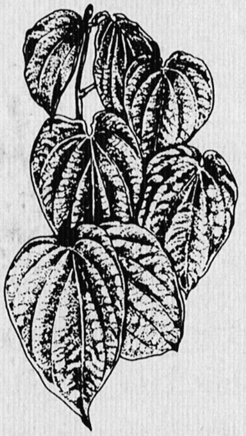
28.2 ฝรั่ง Psidium guajava Linn.

สารสำคัญ เคอร์เซติน แทนนิน

สรรพคุณ สารสกัดใบฝรั่ง บรรเทาอาการท้องเสีย และดับกลิ่นปาก เพราะมีตัวยาต้านเชื้อแบคทีเรีย

ขนาดและวิธีใช้ ยาดับกลิ่นปาก เป็นผงละลายน้ำ อมกลั้วฟัน ช่วยลดอาการอักเสบ และปวดในช่องปาก

29. ยารักษาโรคผิวหนัง ประเภทกลาก เกลื้อน



29.1 พลู Piper betel Linn.
คือพลูที่กินกับหมาก มีรสเผ็ด

สารสำคัญ เป็นน้ำมันหอมระเหย

สรรพคุณ ต้านเชื้อแบคทีเรียไวรัสและเชื้อรา

ขนาดและวิธีใช้ พลูทำในรูปแบบเจลพลู ทาโรคผิวหนัง เช่น กลาก โรคคันตามง่ามเท้า เกลื้อน วันละ 2-3 ครั้ง

บทที่ 5
การใช้อาหารรักษาโรค

อาหารธรรมชาติ

อาหารธรรมชาติ มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) ไขมัน ไวตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหารครบถ้วน มีประโยชน์ต่อร่างกายในการเสริมสร้างสุขภาพ ภูมิคุ้มกันโรค และรักษาโรคหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ เส้นเลือดหัวใจตีบ ไขมันในเลือดสูง สมองเสื่อมจากเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขข้อ โรคไต โรคเก๊าท์ โรคมะเร็งทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ และอวัยวะสืบพันธุ์ และมะเร็งเต้านม

แหล่งอาหารธรรมชาติ ได้จากพื้นดิน แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ทั้งชนิดที่เกิดเอง เช่น หัวบุก แห้ว มัน ลูกไม้ และผลไม้ และที่มนุษย์เพาะปลูกขึ้นมาโดยเลียนแบบธรรมชาติ อาหารที่ได้มาควรเป็นของสด ปราศจากขบวนการปรุงแต่งที่ผิดจากธรรมชาติ เช่น แปรรูปออกไปมากมายจนจำของเดิมไม่ได้ และผสมสาร แต่งเติม บรรจุภาชนะหลากหลาย เพื่อประโยชน์ทางการค้า

อาหารธรรมชาติอาจแบ่งได้เป็น 5 หมวดหมู่ ได้แก่ เส้นใยอาหาร แป้งและน้ำตาล โปรตีน น้ำมันพืช และไวตามิน

เส้นใยอาหาร

เป็นสิ่งที่เราควรให้ความสนใจเป็นอันดับแรก เส้นใยอาหารมีมากในพืช ผัก ผลไม้ มันไม่ละลายน้ำ ไม่ถูกย่อยโดยน้ำย่อยในทางเดินอาหาร มันจะจับกับไขมันชนิด คอเลสเตอรอล (ได้จากสัตว์เป็นส่วนใหญ่) และไขมันไตรกลีเซอไรด์ (ได้จากแป้งและน้ำตาล) และขับถ่ายออกทางอุจจาระ ทำให้ลดระดับของไขมันทั้ง 2 ชนิดในเลือดได้ ป้องกันการตกตะกอนของคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในผนังหลอดเลือด เป็นการป้องกันโรคหลอดเลือดแข็ง ทำให้อุจจาระเหลว ถ่ายคล่อง เส้นใยอาหารคอยดูดซับน้ำดี ไขมันและสารเคมีที่ทำให้เกิดโรคในลำไส้ ทำหน้าที่เป็นเครื่องดูดฝุ่น และไม้กวาด ทำให้ลดความอ้วนที่เกิดจากการสะสมของไขมัน ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคสมอง และหลอดเลือดสมอง

อาหารพวกแป้ง

ได้แก่ ข้าว ข้าวสาลี เผือก มัน ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ลูกเดือย เมล็ดถั่ว สามารถป้องกันมะเร็งลำไส้ได้ เพราะมะเร็งเกิดจากการหมักหมมของเกลือน้ำดีกับแบคทีเรียในลำไส้ แป้งช่วยเจือจางสารก่อมะเร็ง และแป้งถูกแบคทีเรียในลำไส้ย่อยสลายด้วยปฏิกิริยาการหมัก ทำให้เกิดกรดไขมันชนิดบิวทีริค สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่สร้างพิษอันเป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็ง

โปรตีน

โปรตีนและกรดอะมิโน มีความจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยการเติบโตของเด็ก และซ่อมแซมสิ่งสึกหรอของร่างกาย เด็กขาดโปรตีนจะ

เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย แต่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว การได้รับโปรตีนสูง ๆ อาจมีอันตรายต่อการทำงานของไต เพราะกรดอะมิโนที่เหลือจากการนำไปสร้างโปรตีนจะไม่มีการสะสม จะถูกย่อยและขับทิ้งไปทางไต ผลจากการย่อยเกิดของเสีย เปรียบเหมือนเชื้อเพลิงสกปรก จากการวิจัยพบว่าผู้ป่วยโรคไตอักเสบที่ได้รับโปรตีนต่ำ จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับอัลบูมินและลดคอเลสเตอรอลได้ดีกว่าคนไข้ที่กินอาหารโปรตีนสูง

อาหารโปรตีนน้อยยังป้องกันพิษจากอะฟลาท๊อกซิน (พิษจากเชื้อรา) ทำให้เกิดมะเร็งตับ ในการทดลองในหนูอีกด้วย

อาหารและสุขภาพ ข้อมูลจากสหรัฐอเมริกา

คำแนะนำของสภาวิจัยแห่งชาติสหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2532 เพื่อสุขภาพที่ดีและลดอัตราเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ให้ปฏิบัติตนดังนี้

1. สัดส่วนปริมาณไขมันในอาหาร ไม่ควรเกินร้อยละ 30 ของพลังงานจากอาหารทั้งหมด ในจำนวนนี้ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด ส่วนคอเลสเตอรอลไม่ควรบริโภคเกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงควรเป็นอาหารประเภทปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือไม่มีหนัง ผลิตภัณฑ์นม ขาดหรือลดมันเนย ในขณะเดียวกันก็ควรลดอาหารประเภททอด รวมทั้งไข่แดง เครื่องใน และอาหารประเภทหอย ซึ่งมีปริมาณคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง

2. ควรบริโภคอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 55 ของพลังงานทั้งหมด ควรบริโภคในรูปของธัญพืชที่มีโครงสร้างซับซ้อนซึ่งมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร (fibre) รวมอยู่ด้วยมากกว่าในรูปของน้ำตาล

3. อาหารประเภทโปรตีน ควรบริโภคพอประมาณไม่ต่ำกว่าระดับที่แนะนำในแต่ละวัน (Recommended Daily Allowance RDA) คือ 0.8 กรัมต่อกิโลกรัม ของน้ำหนักมาตรฐานในผู้ใหญ่และไม่ควรเกิน 2 เท่า ของระดับนี้

โปรตีนจากถั่วเหลืองสามารถลดการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งของเต้านมได้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ค้นพบจากการวิจัย

น้ำมันพืช

น้ำมันพืชเกือบทุกชนิดยกเว้นน้ำมันมะพร้าว ไม่มีคอเลสเตอรอล แต่มีไตรกรีเซอไรด์ และกรดไขมันอิสระ (ไขมันชนิดดี) เป็นส่วนใหญ่ กินแล้วปลอดภัย ควรกินถั่วซึ่งมีน้ำมันพืชตามธรรมชาติอยู่แล้ว คณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยโลมาลินดา ในแคลิฟอเนียร์ พบว่า กลุ่มคนมังสะวิรัติ ที่รับประทานพืช และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ มีอัตราการเกิดโรคหัวใจน้อยกว่า และอายุยืนยาวกว่ากลุ่มคนที่กินอาหารที่มีเนื้อสัตว์

ไวตามิน และสารสำคัญอื่น เช่น เบต้าแคโรทีน

มีอุดมในพืช ผัก ผลไม้สีเขียว และสีเหลือง เป็นตัวต้านอนุมูลอิสระ (แอนตี้ออกซิแด้นท์) อนุมูลอิสระของออกซิเจนและเปอร๊อกไซด์ทำร้ายเซลล์ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง

ดังนั้น การกินข้าว เมล็ดพืช ผัก ผลไม้ ที่มีสีเขียว สีเหลือง หัวเผือก มัน ทุกวันจะป้องกันและรักษาโรคร้ายได้

4. การใช้อาหารเสริมในบางลักษณะไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการบริโภควิตามินและเกลือแร่ในลักษณะยาบำรุง การบริโภคในปริมาณสูง (Megadoses) ไม่มีประโยชน์และอาจมีพิษได้ และไม่พบว่าหลักฐานที่แน่ชัดว่า การรับประทานแคลเซี่ยมจะช่วยป้องกันภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis) ส่วนเกลือนั้นควรจำกัดอยู่ในระดับต่ำกว่า 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชาต่อวัน

5. สำหรับผู้นิยมดื่มสุรา ควรจำกัดให้น้อยกว่า 1 ออนซ์ (30 ซี.ซี.) ต่อวัน หรือเทียบกับเบียร์ 2 กระป๋อง หรือเหล้าไวน์แก้วเล็ก 2 แก้ว นักวิจัยบางท่านเชื่อว่าการดื่มสุราแต่น้อยนั้น อาจป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ แต่คณะทำงานเห็นว่าผลเสียด้านอื่น ๆ ของสุราไม่คุ้มค่ากับผลเสียดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หญิงมีครรภ์ควรเลี่ยงสุราได้เป็นดี

การดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหาร

การที่มนุษย์จะมีสุขภาพที่ดีนั้น ต้องประกอบด้วยปัจจัย 5 ประการ ได้แก่ พันธุกรรม อาหาร การออกกำลังกาย จิตใจดี และไม่เสพย์ติดสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ถึงแม้ความเจริญทางด้านต่าง ๆ ในช่วงศตวรรษที่แล้วมา ทำให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นกว่าเก่า และเพิ่มอายุขัยเฉลี่ยขึ้นอีกประมาณ 10 ปี ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพราะความก้าวหน้าในการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ มีการคิดค้นยาเพื่อรักษาโรค และปรับปรุงด้านโภชนาการให้ดีขึ้น แต่ก็ยังมีคนกลุ่มหนึ่งเผชิญปัญหาขาดอาหาร และอีกกลุ่มหนึ่งได้อาหารเกิน ทั้งสองกลุ่มทำให้เกิดโรคบั่นทอนชีวิตและทรัพย์สินเป็นอันมาก ซึ่งปรากฏว่าในประเทศไทย

มีเด็กก่อนวัยเรียนขาดอาหารประเภทโปรตีน และแคลอรี่ราว 5 แสนคน และเด็กในวัยเรียนที่มีน้ำหนักน่าจะเกินที่ควรเป็นร้อยละ 5-10 สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมและปัญหาการดูแลสุขภาพที่ต้องแก้ไข โดยเฉพาะด้านอาหาร และการออกกำลังกาย

ความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นสิ่งสำคัญแก่ชีวิต เพราะอาหารบำรุงร่างกาย ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยส่วนเล็ก ๆ เรียกว่า เซลล์หลายล้านเซลล์ ประกอบกันขึ้นเป็นอวัยวะ และอวัยวะประกอบเป็นร่างกาย การทำงานของเซลล์เกิดภายใต้การบงการของส่วนเล็ก ๆ ใจกลางเซลล์ เรียกว่า ยีน (gene) ซึ่งยีนเป็นแท่งโปรตีนยาว ๆ แบน ๆ 2 แท่งคู่กันไป ขดไปขดมารวมเป็นกลุ่มอยู่ใจกลางเซลล์เรียกว่า โครโมโซม เซลล์มีผนังหุ้มและภายในเซลล์มีสารเรียก ไมโตคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งเป็นตัวทำงานต่าง ๆ ของเซลล์ตามที่ได้ถูกกำหนดขึ้นมา ดังนั้นเซลล์จึงมีหน้าที่ต่าง ๆ กัน ซึ่งเป็นหน้าที่ของอวัยวะนั้น เมื่อเซลล์ทุกอวัยวะประกอบหน้าที่ที่สมบูรณ์ การเผาผลาญอาหาร เป็นพลังงาน การกำจัดของเสียและการซ่อมแซมสิ่งสึกหรอก็เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ร่างกายมีการเจริญเติบโต ทำงาน แก่ตามวัย เจ็บป่วย และเสื่อมสลายไปในที่สุด

อาหารที่ดีประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร แป้งและน้ำตาล ไวตามิน เกลือแร่ เรียกว่า สารอาหาร (Nutrients) ที่ครบถ้วน ช่วยให้เซลล์ทำงานได้ตามปกติ มีการแบ่งตัวอย่างสมบูรณ์ อาหารให้พลังงาน ได้แก่ ไขมัน แป้ง และน้ำตาล และไม่ให้พลังงานแต่ให้ความสมบูรณ์แก่ร่างกาย เช่น วิตามิน เบต้าแคโรทีน และไฟโตสเตอรอล

อาหารไทย เป็นอาหารที่ดี เพราะมีส่วนประกอบและสารอาหารครบถ้วน เป็นที่น่าเสียดายว่ากระแสสังคมยุคบริโภคนิยม ฉุดให้อาหารไทยตกต่ำลง วัฒนธรรมการปรุงและบริโภคอาหารไทยที่บรรพบุรุษได้สะสมมานานนับพันปี กำลังจะถูกละเลยโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

การวิเคราะห์ส่วนประกอบของอาหารไทย

อาหารไทยประกอบด้วย ข้าว ปลา กะปิ น้ำปลา ผักสด ผักต้ม เนื้อสัตว์ (กุ้ง หอย หมู ไก่ เนื้อ) ผลไม้ และขนมหวาน ให้คุณค่าของอาหารในรูปของโปรตีน แคลอรี่ วิตามิน เกลือแร่ พอเพียง อาจวิเคราะห์แยกส่วนของสารที่เป็นประโยชน์ได้ดังนี้

ข้าว เป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรท ร้อยละ 80 โปรตีน ร้อยละ 4-7 ไขมัน ใยอาหาร วิตามิน บี 1 ทำหน้าที่เปลี่ยนแป้งเป็นไขมัน และช่วยให้ประสาททำงานตามปกติ วิตามิน บี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก และแร่ธาตุ รวมทั้ง เซลีเนี่ยม (Selenium) ที่ช่วยให้เซลล์มีภูมิต้านทานโรคเช่นเดียวกับ วิตามินอี ที่มีอยู่ในน้ำมันรำข้าว ช่วยให้ผนังเซลล์แข็งแรง ยืดหยุ่นง่าย และไม่เหี่ยวเร็ว ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องจัดเป็นข้าวที่ดีที่สุด ควรบริโภคทุกวัน และเคี้ยวนาน ๆ เพราะข้าวต้องการน้ำย่อยจากน้ำลาย หลังกินข้าวทุกมื้อควรเดินสัก 5-10 นาที จึงเริ่มทำงานต่อ

ปลา เป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเช่นเดียวกับเมล็ดถั่ว และไข่ ร่างกายต้องการโปรตีนอย่างเพียงพอ ทั้งปริมาณ และคุณภาพ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เติบโต ปลายังย่อยง่าย ไขมันต่ำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง มีวิตามิน บี12

แก้โรคโลหิตจาง และปลาเล็กปลาน้อยรวมทั้งปลากระป๋องจะมีแคลเซี่ยมสูง และปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนป้องกันโรคคอหอยพอก การบริโภคเนื้อปลาประจำจึงไม่มีโอกาสขาดธาตุแคลเซี่ยม

กะปิ มีโปรตีนสูง และเกลือไอโอดีน กะปิที่ถนอมไว้โดยวิธีธรรมชาติ ไม่ใส่สารกันบูดก็เก็บไว้ได้นาน เป็นอาหารที่ดีของคนไทย เขมร พม่า ลาว น้ำพริกกะปิรับประทานกับผักสด ผักต้ม ซึ่งเป็นผักพื้นบ้าน ช่วยให้ได้ใยอาหาร ไวตามิน เอ บี ซี แคลเซี่ยม และเหล็กครบถ้วน

น้ำปลา มีโปรตีนร้อยละ 10 เกลือแกงร้อยละ 30 เป็นสารชูรสที่ดี แต่ต้องระวังในคนไข้โรคไต ความดัน หรือโรคหัวใจที่ต้องการคุมน้ำและเกลือ ไม่ควรบริโภคน้ำปลาเกินวันละ 2 ช้อนชา

เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู เนื้อ) มีโปรตีนร้อยละ 30 มีไขมัน คอเลสเตอรอลสูง มีธาตุเหล็ก และ แคลเซี่ยมมาก หากบริโภคเนื้อสัตว์มากเกินไปอาจเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงเกิน และหลอดเลือดแข็งตัวทำให้อวัยวะขาดเลือด และเสื่อมเร็ว ควรบริโภคถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วลิสงแทนเนื้อสัตว์ให้มาก เพราะถั่วทุกชนิดมีโปรตีนมากเกือบเท่าเนื้อสัตว์และแร่ธาตุครบครัน อีกทั้งมีกากใยช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้นอีกด้วย

ไขมัน น้ำมันและไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ไม่ควรรับประทานมาก เพราะทำให้เกิดแน่นท้อง น้ำหนักเพิ่ม ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคข้อ ควรเลือกรับประทานไขมันชนิดดีจากพืช เช่น ถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 3 สูง ลดการเกิดภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

ผักสด มีประโยชน์อย่างมากเพราะผักสดให้วิตามิน และเกลือแร่และใยพืช เนื่องจากใยพืชไม่ถูกย่อยสลาย จึงมีประโยชน์มากแก้โรคท้องผูก

ตัวอย่างสูตรอาหารว่าง เช่น *"เมี่ยงคำ"* มีผักหลักคือ *"ใบชะพลู"* มีวิตามิน แคลเซี่ยม และเบต้าแคโรทีน ซึ่งสามารถยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระ หรือมะเร็งในร่างกายได้ หากกินใบชะพลู 10 ใบ ร่างกายจะได้รับเบต้าแคโรทีน 1 ใน 4 ที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน *"หอมแดง"* ช่วยขับเหงื่อ รักษาหวัดระยะเริ่มต้น บรรเทาอาการปวดท้อง ท้องผูก ช่วยลดคอเลสเตอรอล หอมแดงเป็นปรีแอนตี้ไบโอติค ช่วยให้แบคทีเรียดี ๆ ในลำไส้สร้างกรดไขมันลดการก่อมะเร็ง *"พริก"* มีสารแคปไซซินกระตุ้นการเต้นของหัวใจ ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดอาการปวดประสาท *"ขิง"* ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ลดการปวดข้อจากข้ออักเสบ และแก้ไอ

ผักสดพื้นบ้าน ชนิดใบเขียวแก่ มีวิตามินเออยู่มาก วิตามินเอในพืชผัก 100 กรัม มีดังนี้ ; วิตามินเอ มีมากกว่า 10,000 หน่วยสากล ในใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู และใบโหระพา ยอดตำลึง ผักกูด ใบสะระแหน่ ยอดอ่อนมะระ ผักกะสัง ผักแพว จ.อุบล ผักชีลาว ผักแว่น ผักบุ้งขาว ใบบัวบก ใบเหลียง จ.ชุมพร ใบกระเจี๊ยบเปรี้ยว และยอดชะอม ส่วนพืชผักที่มีวิตามินเอระหว่าง 5,000-10,000 หน่วยสากล มีผักแพงพวย ผักปลัง ผักหวาน ดอกขี้เหล็ก ผักไผ่ ยอดกระถิน ใบชะมวง ผักหนาม ยอดผักเฮือด จ.เชียงใหม่ ผักแขยง จ.อุบล ผักบุ้งแดง ผักผ่า และผักชีฝรั่ง เนื้อและเปลือกฟักทอง มีวิตามินเอ 3260 หน่วย มะละกอสุกมีวิตามินเอ 1308 หน่วยสากล แม้แต่มะม่วงดิบยังมีวิตามินเอ 714 หน่วย ซึ่งมากเกินความต้องการของคนในแต่ละวัน (ข้อมูลของกองโภชนาการ กรมอนามัย) สรรพคุณของวิตามินเอเป็นที่ทราบกันดีว่าแก้โรคตามัวกลางคืน ตาเป็นเกร็ดกระดี่และวิตามินเอยังเป็นสารเสริมภูมิต้านทานร่างกาย ป้องกันโรคหวัด ไซนัสอักเสบ และโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ

การบริโภคผักสด ผลไม้สดทุกมื้อทุกวัน ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคหวัดได้ด้วยเหตุดังกล่าวมาแล้ว หลังอาหารแต่ละมื้อควรดื่มน้ำแต่พอควร เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำย่อยเจือจางอันเกิดผลเสีย คือ การย่อยอาหารไม่ดี และท้องอืดเฟ้อบ่อย ๆ คนไทยไม่นิยมดื่มชา กาแฟหลังอาหาร เพียงดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว ก็พอเพียง และน้ำแก้กระหายได้ดีกว่าเครื่องดื่มใด ๆ ทั้งหมด

ร้านอาหารไทย

ร้านอาหารไทยที่ได้มาตรฐาน จะช่วยส่งเสริมการบริโภคอาหารไทยให้แพร่หลายยิ่งขึ้น ในยุคที่ผู้คนต้องรีบเร่งทำงานหาเลี้ยงชีพเช่นนี้ ร้านอาหารไทยควรพัฒนาให้มีความสะอาด สะดวก และประหยัด อาหารจานเดียว ที่คนไทยนิยมเช่น ข้าวแกง ข้าวราดผักเนื้อ ขนมจีน ข้าวผัดน้ำพริก ยังขายดีอยู่ทั่วไปโดยเฉพาะตามสถานีขนส่งหรือที่หยุดพักระหว่างการเดินทาง ร้านอาหารไทยมักต้องใช้พื้นที่มาก เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา จึงควรหารูปแบบปรุงอาหารที่ประหยัดพื้นที่ และลดขั้นตอนการประกอบอาหาร แต่ให้คงรสชาติไว้ดังเดิม การตกแต่งสถานที่และบริการก็จำเป็นพอ ๆ กับรสชาติอาหารเช่นกัน ทั้งหมดนี้ ต้องทำให้สอดคล้องกับความต้องการของลูกค้า

อาหารเช้า เป็นอาหารสำคัญของวัน เพราะร่างกายเราอดอาหารมาทั้งคืน และการทำงานจะต้องเริ่มต้นอย่างต่อเนื่อง ทุก ๆ คนจึงควรให้ความสนใจในอาหารเช้าเป็นพิเศษ และเตรียมไว้ให้ตัวเองตั้งแต่กลางคืน เมื่อถึงยามเช้าแม้มีเวลาน้อยก่อนไปทำงาน ก็ยังพอเจียดเวลา 5-10 นาที เพื่อบริโภคอาหารมื้อสำคัญของวัน เพื่อร่างกายจะได้อาหารที่ดีมีพลังงาน และสารสำคัญครบถ้วน อันเป็นปัจจัยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน และทำงานไม่ผิดพลาด

อาหารไทยสำเร็จรูป

ในยุค ไอ เอ็ม เอฟ และแนวคิดในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจ โดยภูมิปัญญาไทย เพื่อให้มีเศรษฐกิจที่พอเพียง ควรหันมาแก้โดยคิดทำอาหารไทยสำเร็จรูปออกจำหน่าย รูปแบบมีมากมาย อาทิ ข้าวผัดกระป๋อง ข้าวแกงกะหรี่กระป๋อง ข้าวและธัญพืช หุงเร็ว และอาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง ตลาดของผู้บริโภคควรมุ่งสู่นักเรียน นิสิต นักศึกษา และคนทำงานออฟฟิศ ซึ่งมีเวลาจำกัด แต่ต้องการอาหารที่คุณภาพดี คุ้มค่ากับเงินที่ลงทุนไป อาหารไทยสำเร็จรูปจะเป็นรูปแบบของอาหารจานด่วนสุขภาพ และควรควบคู่ไปกับร้านค้าผักสด ผักพื้นบ้านที่ปลอดสารพิษและเชื้อโรค (เจือปน) หากกระแสนิยมมีมากขึ้น ร้านค้าผักปลอดสารพิษอาจไปผูกติดกับร้านค้าดอกไม้ก็ได้ อาหาร 4-5 อย่าง พร้อมเครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำกระเจี๊ยบ มะนาว มะตูม มะขาม ขิง ตะไคร้ มะม่วง ให้วิตามินซีจากธรรมชาติ เพิ่มภูมิต้านทานโรค ป้องกันหวัดและอาจทำให้ตั้งตัวได้ แม้แต่กล้วยปิ้ง ข้าวเหนียวปิ้ง ส้มตำ ไก่ย่าง ยังมีคนกินอยู่ไม่ขาดสาย อนาคตอาหารไทยพัฒนาน่าจะไปได้ดีแต่ต้องมี 5 ส เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย (สะอาด สะดวก สว่าง สะสาง และสร้างนิสัย)

บทสรุป

กระแสความนิยม การบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพมีมากขึ้นอย่างต่อเนื่องมากว่า 20 ปี และดูเหมือนจะเพิ่มความร้อนแรงขึ้นในระยะ 2 ปีมานี้ นับแต่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำในปี พ.ศ. 2540 ประเทศไทยเป็น 1 ใน 7 ประเทศที่ส่งสินค้าประเภทอาหารเลี้ยงพลโลก แต่ส่วนหนึ่งของประชาชนยังขาดอาหาร และอีกส่วนหนึ่งบริโภคอาหารเกิน

ทำให้เกิดโรคตามมาทั้ง 2 พวก โรคมะเร็ง โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง และหัวใจขาดเลือดเลี้ยง เป็นภาวะตามจากภาวะโภชนาการกิน ซึ่งอาจแก้ไขได้โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการกินอาหารไทย ร่วมกับการออกกำลังกาย ดังนั้น อาหารไทยซึ่งมีโปรตีนพอดี ไขมันต่ำ ใยพืชมาก วิตามิน และเกลือแร่ครบครัน จึงจัดเป็นอาหารที่ดี ควรที่คนไทยสนใจกลับมาบริโภคมากขึ้น โดยเฉพาะเยาวชนซึ่งมีแนวโน้มจะหันเหการบริโภคไปตามวัฒนธรรมตะวันตก ขบวนการอาหาร เป็นต้นว่า การผลิต การเตรียม การจำหน่ายในร้าน การวิจัย และพัฒนา ควรได้รับการส่งเสริมจากหน่วยงานของรัฐ เพื่อให้เกิดธุรกิจย่อยที่ยั่งยืนและนำสุขภาพดีสู่ประชาชน

อาหารและสมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน
(Vegetarian in Diabetes mellitus)

โรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนเสื่อมสภาพ ไม่สามารถสร้างฮอร์โมนชื่ออินซูลิน ที่จะเปลี่ยนน้ำตาลในร่างกายให้เป็นพลังงานได้ มีผลทำให้น้ำตาลในเลือด และอวัยวะต่าง ๆ มีมากกว่าปกติ นานเข้าเกิดเส้นเลือดแข็ง และการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะต่าง ๆ ตามมา ขาดความต้านทานโรค เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ที่พบบ่อยคืออาการชาที่ปลายมือปลายเท้า เกิดจากปลายประสาทอักเสบ เป็นแผลติดเชื้อที่เท้า และไตเสื่อมหน้าที่ ทำให้ปัสสาวะออกน้อย ของเสียคั่งในร่างกาย เบื่ออาหาร และน้ำหนักลด โรคเบาหวานมีสาเหตุจากพันธุกรรม และปัจจัยเสี่ยงจากอาหาร ยา สารพิษ แอลกอฮอล์ ที่รุมทำร้ายเซลล์ของตับอ่อน จนไม่สามารถทำหน้าที่ปกติในการสร้างอินซูลินอย่างพอเพียงได้

การรักษาโรคเบาหวาน ต้องควบคุมอาหารการกินไม่ให้กินมาก หรือมีแคลอรี่จากอาหารเกินพลังที่ใช้ไป ปกติพลังงานที่ร่างกายผู้ใหญ่ต้องการควรได้ 35-40 กิโลแคลอรี่ต่อวัน หรือประมาณ 2,000 แคลอรี่ ในคนที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ที่ไม่ได้ทำงานหนัก และควรเป็นอาหารหลักธรรมชาติล้วน ๆ

อาหารที่ได้ควรครบทั้ง 5 หมู่ คือมี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) ไขมัน ใยพืช และวิตามินเกลือแร่ โดยแบ่งเป็นโปรตีนร้อยละ 10-15 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50-55 และไขมันร้อยละ 30 หรือน้อยกว่า โปรตีนจากพืชตระกูลถั่ว โดยเฉพาะถั่วเหลืองให้โปรตีนที่มีคุณค่าสูงถึง 28 กรัม จากเมล็ดถั่วแห้ง 100 กรัม

ผู้ป่วยเบาหวานต้องงดอาหารหวาน อาหารมัน และน้ำตาลทรายขาว เพราะให้แคลอรี่สูง ถ้าต้องการความหวานให้ใช้น้ำผึ้ง น้ำตาลทรายแดง ผลไม้ หรือสารทดแทนความหวาน เช่น หญ้าหวาน (สตีเวียร์) หรือแอสสปาแตม แทนน้ำตาลทรายขาวหรือน้ำเชื่อม พึงรับประทานอาหารที่มีใยพืชหรือกากมาก ๆ ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ถั่วข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย ขนมปังข้าวไรน์ (ขนมปังสีน้ำตาล) ผักสีเขียว ผักสีเหลืองทุกชนิด ผลไม้ที่ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง มะละกอดิบ สุก มะม่วงดิบ สัปปะรด เงาะ ลูกตาล ส้ม ส้มเกลี้ยง ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่หวานมาก ๆ เช่น มะม่วงสุก ลิ้นจี่ ลำไย ทุเรียน ละมุด รางสาด อินทะผาลัม และผลไม้เชื่อมทุกชนิด

ควรบริโภคเฉพาะมื้อเท่านั้น ไม่ควรมีอาหารว่างของกินเล่นจุกจิกระหว่างมื้อ และดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรแทนน้ำชากาแฟที่ใส่นมและน้ำตาล

ยาที่แพทย์สั่งให้กินเพื่อรักษาเบาหวานควรรับประทานอย่างสม่ำเสมอ หากต้องฉีดอินซูลินเพราะการควบคุมน้ำตาลด้วยยาไม่ได้ผลก็ต้องทำ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ คือระหว่าง 70 ถึง 110 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร

สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวาน เช่น มะระขี้นกหรือมะระลูกเล็ก เถาตำลึง ลูกมะแว้งเครือ ต้นหมากดิบน้ำค้าง เถาบอระเพ็ด อาจใช้ได้ทั้งสดและแห้งนำมาปรุงอาหาร หรือทำเป็นยา

ยาสมุนไพร รักษาโรคเบาหวาน

ยาสมุนไพรที่จะกล่าวต่อไปนี้ มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ใช้กินควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และรักษาอาการแทรกซ้อนต่างๆ ของโรคเบาหวาน ยาสมุนไพรรักษาเบาหวานได้แก่

1. **บอระเพ็ด จุ่มจะลิง** Tinospora tuberculata Buemee.

สรรพคุณ แก้ไข้ บำรุงธาตุ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ เป็นยาขมเจริญอาหาร แก้ปวดเมื่อย แก้เบาหวาน แก้ดีพิการ แก้เสมหะ การวิจัยในสัตว์ทดลองในประเทศอินเดีย พบว่าบอระเพ็ดและบัวบกป้องกันการเกิดแผลกระเพาะได้

วิธีใช้ เถาสด 2 คืบครึ่ง ตำคั้นน้ำดื่ม หรือต้มน้ำ โดยใช้น้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ตำราพระหลวงปู่คำแพง วัดถ้ำกลองเพล ใช้ 1 ข้อ ถึง 1 คืบ เผาไฟ ลอกเปลือกหั่นผสมน้ำผึ้งกิน สารสำคัญมี picroretin, berberine และphytosterol

2. **แพงพวยฝรั่ง** Cantharantus roseus G. Don. ทั้งต้น แก้เบาหวาน ลดความดัน บำรุงหัวใจ เป็นยาถ่าย ช่วยย่อย แก้โรคบิด ขับระดู ขับพยาธิ ในรากมีอัลกาลอยด์สูงสุด ขนาดใช้ต้นสดทั้งต้น (120-150 กรัม) ต้มน้ำ 1 ลิตร ดื่มน้ำครั้งละ 1 ถ้วย วันละ 3 เวลา สารสำคัญมีอัลกาลอยด์ 149 ชนิด อัลกาลอยด์ที่ลดความดันโลหิต คือ raubasine อัลกาลอยด์รักษามะเร็งเม็ดเลือดคือ Vinblastin และ อัลกาลอยด์ที่ลดน้ำตาลในเลือดคือ Cantharanthine, burosine, vindolimine และ dihydrorindolinine เป็นต้น

3. **มะแว้งเครือ** Solanum tribolalum Linn. ผลสดแก้ไอ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ รักษาโรคเบาหวาน ใช้แก้ไอ ผลสด 3-6 ผล เคี้ยวกลืน หรือยาอมแก้ไอ มะแว้ง 1-3 เม็ด

4. **ไผ่หยอง** Pogonatherium crinatum (Thumb) Kunth. แก้ร้อนใน ขับปัสสาวะ แก้หวัด ตับอักเสบ ดีซ่าน โรคเบาหวาน

วิธีใช้ ต้นสดไม่เกิน 1-2 ตำลึง (35-70 กรัม) ต้มน้ำหรือต้มกับกวยแชะ รับประทาน

5. **หญ้าหนวดแมว หรือพยัพเมฆ** Orthosiphon stamineus Benth. *มีสรรพคุณ* ขับปัสสาวะ ขับนิ่วในทางเดินปัสสาวะขนาดเล็ก แก้กษัย ปวดหลัง ปวดเอว ขับกรดยูริก และรักษาโรคเบาหวาน หญ้าหนวดแมวทำให้ปัสสาวะเป็นด่าง เพิ่มเกลือซิเตรทในปัสสาวะ และขับกรดยูริค ขนาดใช้ ใบสด 1 กำมือ (15 กรัม) หรือใบแห้ง 4 กรัม ต้มน้ำ 750 ซีซี หรือ 1 ขวดแม่โขง ดื่มตลอดวัน

6. **มะระขี้นก** Momordica charantia L. ผลและใบสด ใช้รับประทานลดน้ำตาลในเลือด แก้โรคกระเพาะ โรคบิด โรคเบาหวาน สารสำคัญ ผลมี polypeptides และ beta-sitosterol ใบมี momordicine

วิธีใช้ ให้นำมะระขี้นก แกะเม็ดออก กินดิบๆ หรือต้มจนสุก รับประทานเป็นผัก หรือจิ้มน้ำพริก มื้อละ 1 ถ้วย วันละ 3 ครั้ง

7. **เถาตำลึง** Coccinia indica, Coccinia grandis (L.) Volgt ลดน้ำตาลในเลือดได้ แต่ต้องใช้เถาใหญ่ขนาดต้นอ้อย สับเป็นท่อนให้ได้ 1 ถ้วย ต้มน้ำ 1 หม้อ ประมาณ 1 ขวดแม่โขง ดื่มเฉพาะส่วนน้ำตลอดวัน

8. **ช่อดอกต้นอ้อย** Saccharum officianum **วงศ์** GRAMINEAE พบว่าสารสกัดด้วยน้ำของก้านช่อดอกต้นอ้อย มีผลลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูได้ โดยพบสารกลัยแคนที่ออกฤทธิ์ถึง 6 ชนิด สารกลุ่มกลัยแคน ชื่ออลัยซารานส์ 10 บี ซี และดี แยกได้จากรากต้นข้าว (Oryza sativa) วงศ์ GRAMINEAE เป็นต้น มีฤทธิ์ ลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยทดลองในหนูที่กินอัลลอกซาน

สารกลุ่มกลัยแคน คือโคอิกแซนส์ เอ.บี.ซี. ซึ่งแยกได้จากเมล็ดเดือย (Coix lachrymajobi var. ma. yuen) วงศ์ GRAMINEAE เช่นกัน มีฤทธิ์ ลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยทดลองในหนูที่กินอัลลอกซาน

9. **หมากดิบน้ำค้าง** Hedyotis biflora (L.) Lamk. **วงศ์** RUBIACEAE **หรือ** Solomonia cantonensis Lour. **วงศ์** POLYGALACEAE

ลักษณะเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็กที่มีกิ่งก้านเป็นสี่เหลี่ยม ใบติดกับต้นแบบตรงกันข้ามในแต่ละข้อ มีหูใบอยู่ระหว่างก้านใบทั้งสอง รูปสามเหลี่ยมปลายเรียวแหลม ใบรูปไข่รีและขอบขนาน ปลายใบแหลม โคนใบเรียวแคบ ดอกออกเป็นช่อตามปลายยอด หรือโคนก้านใบในส่วนบนของลำต้นมีออกไม่มากนัก มีสีขาวขนาดเล็ก ผลรูปร่างคล้ายระฆัง เมล็ดรี หรือกลม

การทดลองในสัตว์ที่ทำให้เป็นเบาหวาน เมื่อกินน้ำสกัดหมากดิบน้ำค้างจะลดน้ำตาลในเลือดได้ ออกฤทธิ์ 2 ชั่วโมง คงฤทธิ์อยู่ 6 ชม.

ตำรายาแผนโบราณ ใช้หมากดิบน้ำค้างต้มกินรักษาโรคเบาหวาน ลดไข้ แก้กระหายน้ำ และร้อนใน แพทย์แผนปัจจุบันชื่อนายแพทย์สมหมาย ทองประเสริฐ จังหวัดสิงห์บุรี แนะนำเป็นยารักษาเบาหวานในคนไข้ ขนาดยาที่ใช้ในสัตว์ทดลอง ต้นหมากดิบน้ำค้างสด 20 กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว คิดเป็นขนาดที่ใช้ในคนประมาณ 1 กิโลกรัม ต้มกับน้ำ 1 หม้อดิน ดื่มน้ำวันละ 1 หม้อ ทุกวัน ตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดทุก 2-3 วัน จนกว่าระดับน้ำตาลจะลดลงสู่ระดับปกติ คือ 90-110 มิลลิกรัม ต่อ 100 ซี ซี ของเลือด

หมากดิบน้ำค้าง นับเป็นสมุนไพรตัวแรกที่ให้ผลลดระดับน้ำตาลในเลือดกระต่ายเบาหวานได้ชัด กรมวิทยาศาสตร์ได้ทดสอบฤทธิ์ความเป็นพิษเฉียบพลันแล้วพบว่าไม่มีพิษ

10. หอมหัวใหญ่ Onion bulb

หอมหัวใหญ่มีสารไดเฟนนิลลามีน เพื่อให้สัตว์ทดลองที่ทำให้เป็นเบาหวานกินกลูโคส กินสารนี้ในขนาด 10 มิลลิกรัม/กิโลกรัม จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง สารนี้มีความแรงเทียบเท่าทอลบูตาไมค์ (ยารักษาเบาหวานชนิดหนึ่ง) ในขนาด 50 มิลลิกรัม/กิโลกรัม

ชาจีน (ทำจากใบชาเก็บสด ๆ แล้วนำมาคั่ว) และ**ชาฝรั่ง** (ได้จากการเก็บใบชาสด นำมาทุบให้แตกเพื่อให้น้ำย่อย ย่อยใบแล้วผ่านความร้อนหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ) ก็มีสารไดเฟนนิลลามีน เช่นกัน แต่ชาจีนมีมากกว่าชาฝรั่ง การหุงต้มทำให้สารไดเฟนนิลลามีนลดลง

สรุป

อาหารและสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเบาหวานเหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารมังสะวิรัติ เพราะจะได้ แคลอรี่ครบครัน และได้ยาไปด้วย ข้อควรปฏิบัติในระหว่างการรักษาในการบริโภคสมุนไพร เพื่อรักษาโรคเบาหวานนั้น คนไข้ต้องมีความตั้งใจแน่วแน่เสียก่อนว่าจะกินยาไปจนถึงที่สุด ทั้งนี้ต้องใช้เวลาประมาณ 2 เดือนจึงจะเห็นผล จึงมีความจำเป็นต้องเตรียมหาสมุนไพรไว้ให้พร้อม ส่วนการใช้ยาแผนปัจจุบันซึ่งใช้อยู่ก่อนแล้วนั้นต้องทำเป็นควบคู่กันไปสักระยะหนึ่งก่อนในขนาดเดิม อาทิ คนไข้ที่เคยกินยา ไดอะบีนีส วันละ 1 เม็ด มื้อเช้า และกินยากลูโคฟากส์ วันละ 1 เม็ด มื้อเย็น ก็ให้กินไปอย่างนั้นพร้อม ๆ กัน พร้อม ๆ กับกินอาหารและยาสมุนไพร เมื่อแน่ใจว่าสามารถกินสมุนไพรได้ครบตามกำหนดเช่นครบ 2 สัปดาห์ ก็มีธาตุปกติดี การย่อยอาหาร การขับถ่าย กำลังวังชาดี จึงค่อยลดยาเม็ดลงครึ่งหนึ่ง ระหว่างนี้ควรตรวจหาน้ำตาลในเลือดไปพร้อมกัน การที่จะหยุดยาแผนปัจจุบันได้ทั้งหมด หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นสำคัญ คนไข้เบาหวานส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตนได้เช่นนี้ และมีชีวิตที่มีคุณภาพ

บทคัดย่อ

. . . .

อาหารและสมุนไพรหรือการบริโภคมังสะวิรัติ ในการรักษาโรคเบาหวานโดย ศาสตราจารย์นายแพทย์วีระสิงห์ เมืองมั่น ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

อาหารและสมุนไพรรักษาโรคเบาหวานที่ได้ผ่านการวิเคราะห์และทดสอบในสัตว์ทดลอง ได้แก่ หญ้าหนวดแมว ไผ่หยอง มะระขี้นก บอระเพ็ด แพงพวยฝรั่ง หอมหัวใหญ่ เถาตำลึง หมากดิบน้ำค้าง มะแว้งเครือ ช่อดอกต้นอ้อย และลูกเดือย การรักษาต้องควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร ให้ได้แคลอรี่ที่เหมาะสม การออกกำลังกาย และบำบัดอาการแทรกซ้อนของเบาหวาน หากต้องใช้ยาแผนปัจจุบันอยู่ก่อนแล้ว จำเป็นต้องใช้ยาควบคู่กันไปสักระยะหนึ่งก่อน แล้วจึงค่อยลดขนาดของยาแผนปัจจุบันลง ตามดรรชนีชี้บ่งของระดับน้ำตาลในเลือด การบริโภคพืชผักสมุนไพร กินอาหาร โปรตีนต่ำ โดยเฉพาะโปรตีนจากพืชประเภทถั่ว และอาหารพร่องไขมัน เป็นที่ยอมรับในวงการโภชนาการว่าทำให้สุขภาพดีและมีชีวิตที่มีคุณภาพ

Summary in English

Vegetarian in Diabetes mellitus by Prof. Verasing Muangman, M.D., Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Bangkok, Thailand.

In treatment of Diabetes mellitus, diet control, regular exercise and antidiabetic drugs are all equally important. Adequate coloric intake of 35-40 kilocalorie (kcal) per kilo per day or 2000-2500 k cal/day should be divided into protein source 10-15%, carbohydrate source 50-55% and fat 30% and the rest are distributed to dietary fibre, vitamins and minnerals. Food and herbal drugs that have been investigated and treated for Diabetes mellitus included Tinospora tuberculata, Solanum tribulatum, Pogonatherium crinatum, Orthosiphon stamineus, Momordica charantia, Coccinea indica, Saccharum officianum, Coix lachrymajobi, Hedyotis biflora and Onion bulb.

In the beginning of treatment, food and herbal drugs should be integrated to the modern antidiabetic treatment (hypoglycemic drugs, insulin). The modern drugs may be partially or totally withdrawn whenever the fasting blood sugar determination reveals normoglycemic state (70-110 mg/dl). Vegetarian practice for diabetic patients in Thailand is widely acceptable and its add to a better quality of life among the diabetic population.

Department of Surgery, Ramathibodi
Hospital and Medical School, Bangkok.

November 9, 1998 (2541)

อาหารในคนไข้โรคไตวาย

โรคไตวายและอาการ

โรคไตวายมีสาเหตุมาจากการอักเสบของไตเรื้อรัง โรคนิ่วทางเดินปัสสาวะ ไตพิการมาแต่กำเนิด เช่น เป็นถุงน้ำ (ซีสต์) ไตบวมน้ำ โรคภูมิแพ้ชนิดแพ้ตัวเอง (เอส.แอล.อี.) โรคเนื้องอกของไตและภาวะที่มีการอุดกั้นทางเดินปัสสาวะชนิดเรื้อรัง

อาการของโรคไตวายประกอบด้วย ความรู้สึกอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด ผิวหนังหยาบแห้ง คันตามตัว และสีผิวเปลี่ยนไปทางสีคล้ำอมเหลือง

การวิเคราะห์ไตวาย อาศัยการเจาะเลือดวัดค่าสารยูเรีย และครีอาตินีน ซึ่งเป็นสารที่เกิดขึ้นจากการสลายตัวของโปรตีน โปรตีนได้จากอาหาร และโปรตีนจากร่างกายมนุษย์เอง สารโปรตีนที่คั่งในเลือด (ยูเรียเกิน 20 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ครีอาตินีนเกิน 1.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร) แสดงถึงภาวะเสื่อมของไต ไตที่เสื่อมหน้าที่มักมีค่ายูเรียเกิน 100 และครีอาตินีนเกิน 12 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ซึ่งสมควรล้างไตได้แล้ว ในระยะนี้ ความดันโลหิตจะสูงขึ้น และมีเกลือ โซเดียม โปแตสเซี่ยม และฟอสเฟต คั่งในเลือด

การรักษาความดันโลหิตสูงในโรคไตวาย ให้ยาลดความดันเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ประกอบกับมาตรการอย่างอื่น ๆ ที่จำเป็นด้านอาหาร และน้ำดื่ม เพื่อป้องกันการสะสมของเสีย

การลดปริมาณของเสีย

การป้องกันการสะสมของเสีย เช่น ยูเรีย กรดออร์กานิค และสารเหลือใช้ เช่น เกลือโซเดียม โปแตสเซี่ยม และฟอสเฟต ป้องกัน

ทุพโภชนาการด้านโปรตีน พลังงาน แร่ และวิตามิน คือการลดปริมาณการเกิดของเสียของเหลือใช้ด้วยวิธีต่าง ๆ อาทิ การลดอาหารโปรตีน รวมทั้งการกำหนดโดยให้พลังงานจากแป้ง และน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) เป็นส่วนใหญ่ เพื่อป้องกันร่างกายนำโปรตีนมาใช้ทำให้กรดออร์กานิคคั่งในเลือด

พลังงาน

พลังงานต้องให้พอเพียง 35-40 กิโลแคลอรี่/น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หรือประมาณ 2,000-2,500 กิโลแคลอรี่/วัน ให้ได้จากคาร์โบไฮเดรต 55-60% (240-300 กรัม/วัน) โปรตีน 10-15% (1.0-1.2 กรัม/น้ำหนักตัว เป็นกิโลกรัม/วัน) ไขมัน 30% (ไขมันจากถั่วเหลืองดีที่สุด เพราะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว) และวิตามิน เอ บี ซี ดี และอี จากอาหารอย่างพอเพียง

เกลือ

เกลือในอาหารให้ได้ไม่เกินวันละ 6 กรัม ในอาหารปกติมีเกลือมากอยู่แล้ว เป็นโซเดียม โปแตสเซียม และอื่น ๆ นักกำหนดอาหารมักจำกัดโซเดียมในระดับ 2 กรัม (2,000 มิลลิกรัม) ต่อวัน อาหารหลัก 3 มื้อ ให้โซเดียมประมาณ 300 มิลลิกรัม ดังนั้นจึงใช้เกลือป่นได้ประมาณ 4/5 ช้อนชา ต่อวัน หรือคิดเป็นน้ำปลาได้ 2 ช้อนชาต่อวัน (น้ำปลามีเกลือโซเดียมคลอไรด์ประมาณ 25-30%)

ผักและผลไม้

คนไข้โรคไตวายให้หลีกเลี่ยงผักและผลไม้ที่มีโปแตสเซี่ยมมาก เช่น ส้ม กล้วย งดอาหารเค็ม หมักดอง และอาหารสำเร็จรูป เช่น ไส้กรอกหมูแฮม หมูแหนม เนื่องจากมีเกลือมาก

การเตรียมอาหาร

เคล็ดลับของการควบคุมการสะสมของเสีย และให้ได้พลังงานพอเพียงในคนไข้โรคไตวาย คือการเตรียมอาหารรับประทานเอง ผู้เตรียมต้องมีความชำนาญในการเลือกอาหาร แม่นยำในการชั่ง ตวง วัด และปรุงอาหารที่สด สะอาด อยู่เสมอ การซื้ออาหารรับประทานจะไม่สามารถควบคุมโปรตีน พลังงาน และเกลือได้เต็มที่ อันเป็นเหตุให้มีการสะสมของเสีย เช่น ยูเรีย และกรดออร์กานิค ทำให้อาการไตวายกำเริบ อาหารสุขภาพที่เตรียมเองเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ป่วยโรคไตวาย มีอายุยืนต่อไปได้

ตัวอย่างอาหาร (เมนู)

อาหารมื้อเช้า : *ข้าวผัดอนามัย และสาคูเปียก*

คาว	ข้าว	3	ส่วน *(ข้าวสุกประมาณ 3 ทัพพี หรือ 1.5 ถ้วยตวง)*
	เนื้อสัตว์	2	ส่วน *(ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ หรือ 1 ช้อนโต๊ะ+ไข่ขาว 1 ฟอง)*
	ผัก	2	ส่วน *(รวมข้าว เนื้อ ผักแล้วให้โปรตีนประมาณ 1 กรัม)*
	น้ำมันถั่วเหลือง	1	ช้อนโต๊ะ
หวาน	สาคูเม็ดเล็ก	3	ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ

อาหารกลางวัน : *วุ้นเส้นผัดใส่ไก่ และไข่ขาว ตะโก้*

คาว	เนื้อสัตว์	3	ส่วน *(หรือไข่ขาว 1 ฟอง เนื้อไก่ 2 ส่วน)*
	วุ้นเส้น	40	กรัม
	ผัก	3	ส่วน
	น้ำมันถั่วเหลือง	1	ช้อนโต๊ะ

หวาน	แป้งปลอดโปรตีน	3	ช้อนโต๊ะ *(เช่นแป้งถั่วเหลือง)*
	น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ

อาหารมื้อเย็น : *ข้าวแกงส้ม (น้ำน้อย) ไข่เจียว หยกมณี*

คาว	เนื้อสัตว์	3	ส่วน
	ข้าว	3	ส่วน *(ข้าวสุก 3 ทัพพี)*
	ผัก	3	ส่วน
	น้ำมันถั่วเหลือง	1	ช้อนโต๊ะ
หวาน	แป้งปลอดโปรตีน	3	ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ

แป้งปลอดโปรตีน ได้แก่ แป้งถั่วเหลือง แป้งถั่วเขียว วุ้นเส้น ซ่าหริ่ม สาคู เมนูอาหารตามตัวอย่างที่ให้มานี้ จัดเพื่อให้เตรียมได้ง่าย จึงแบ่งเป็นส่วน ๆ ให้มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และเอร็ดอร่อย เพราะมีทั้งอาหารคาว และหวาน โดยมีจุดมุ่งหมายของการรักษาโรคไตวายเรื้อรัง เพื่อป้องกันการสะสมของเสีย และยูเรีย และสารเหลือใช้ ป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมไปกว่าเดิม และป้องกันการขาดอาหารด้านโปรตีน พลังงาน เกลือแร่ และวิตามิน

ด้วยความเอื้อเฟื้อจาก
ดร.ชวลิต รัตนกุล

กินอยู่อย่างไร ไตจึงจะไม่วาย (1)

สาเหตุของไตวาย

ในโลกนี้จะมีข่าวดี และข่าวร้ายสลับกันไปเสมอ ข่าวดีที่นักวิทยาศาสตร์ตัดต่อยีนสำเร็จ สามารถผลิตพืชพันธุ์ใหม่ที่มีผลผลิตดีกว่า ต่อต้านแมลงดีกว่า เช่นถั่วเหลือง เมล็ดฝ้าย ตามด้วยข่าวร้ายว่าไม่รู้ว่าพืชพันธุ์ใหม่จะให้ผลดีต่อมนุษย์หรือไม่ เพราะเคยมีที่ทดลองนำพืชดังกล่าวไปเลี้ยงสัตว์แล้วทำให้สัตว์อายุสั้นลง และขาดภูมิต้านทานโรค สิ่งน่ากลัวที่ตามมาคือโรคพันธุ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่เราไม่เคยพบเห็นก็จะตามมา เพราะผลพวงของความเจริญด้านหนึ่งของวิทยาศาสตร์นำมาเสื่อมมาต่อมนุษยชาติอีกด้านหนึ่ง

โรคในสมัย 50 กว่าปีมาแล้วเราพบแต่โรคชรา โรคลมปัจจุบันและถูกทำร้ายด้วยคนกันเอง หรือสัตว์ หรือจากภัยธรรมชาติอื่น ๆ ผู้คนเจ็บป่วยล้มตายตามอายุขัยอันควร หยูกยาก็มีไม่หลากหลายชนิด การรักษาก็ไม่สลับซับซ้อน โรคอย่างไวรัสตับอักเสบ โรคเอดส์ โรคไตวายไม่มีใครรู้จัก ทุกคนมีชีวิตอยู่กับธรรมชาติ กินอยู่แต่พอเพียง และสังคมมีความสุข ซึ่งไม่ได้วัดกันด้วยความมั่งมีทางวัตถุ

ปัจจุบันต้องยอมรับว่ามีโรคใหม่ ๆ เกิดขึ้นมาก อย่างโรคไตวายนี้เดิมไม่รู้จักกัน เมื่อหลายสิบปีก่อน นาน ๆ จะพบคนเป็นโรคไตวายเรื้อรังสักที ที่เป็นโรคนิ่วในไตกันมาหลาย ๆ ปี ไตค่อย ๆ เสื่อมสภาพจนไตวายในที่สุดเมื่อเข้าวัยชรา นั่นเป็นของธรรมดา เดี๋ยวนี้เหตุการณ์กลับเปลี่ยนไปในทางเลวร้าย ที่โรคไตวายเรื้อรังเป็นกันหนาตา โดยเฉพาะในคนวัยหนุ่มสาว เกิดไตวายก่อนวัยอันควร และไม่มีเหตุอันควร ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร เป็นปัญหาที่ต้องขบคิด

พันธุกรรม มีส่วนทำให้ไตวาย หากเป็นโรคไตพิการมาแต่กำเนิด แต่ก็เป็นส่วนน้อยไม่ถึงหนึ่งใน 4 ด้วยซ้ำ เหตุผลสำคัญ น่าจะได้แก่ พฤติกรรมการกิน การอยู่ที่เปลี่ยนไป สิ่งแวดล้อมที่มีมลภาวะ สารเคมีที่ใช้ในเกษตร และอุตสาหกรรม เกิดสารตกค้างในอากาศ ดิน น้ำ และเข้าสู่วงจรอาหารกลับเข้าสู่มนุษย์ ทั้งนี้เมืองใดยิ่งเจริญทางวัตถุ ยิ่งมีคนไข้โรคไตวายเรื้อรังมากขึ้น

ในประเทศไทยมีคนไข้ไตวายเรื้อรัง ที่รักษาตัวอยู่ตามสถานพยาบาลต่าง ๆ กว่าหมื่นราย ในขณะที่วงการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้าสามารถผ่าตัดเปลี่ยนไตหรือปลูกไตให้ใหม่ ได้เพียงปีละ 100 รายเศษ คนไข้ที่ลงทะเบียนรอรับการเปลี่ยนไตมีกว่า 2000 ราย เพราะฉะนั้นจะทำอย่างไรก็แก้ไขไม่หมด ยิ่งแก้ยิ่งมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะสิ่งแวดล้อมที่เลวร้าย และพฤติกรรมการกินอยู่ไม่เปลี่ยน ในเมืองไทยตั้งแต่มีการเปลี่ยนไตกันมา มีการผ่าตัดให้ไป 2000 กว่าราย

การผ่าตัดเปลี่ยนไตทำไม่ได้ง่าย และยังมีปัญหาฟ้องร้องกันอีกจากผู้เสียผลประโยชน์ ทำให้การพัฒนาด้านนี้ต้องชะงักกันอยู่ระยะหนึ่ง การรักษาโดยการล้างไตหรือฟอกเลือด แม้จะได้ผลดีเกือบเท่าการผ่าตัดเปลี่ยนไต แต่ก็มีข้อจำกัดที่สถานที่ล้างไต เครื่องล้างไตไม่พอเพียงกับความต้องการและค่าใช้จ่ายที่สูง เป็นภาระต่อครอบครัว และรัฐบาล

การป้องกันเป็นแนวทางวิเศษ หากรู้เหตุย่อมป้องกันได้ การป้องกันย่อมดีกว่าแก้เป็นแน่แท้ อะไรเป็นสาเหตุของโรคไตเสื่อมสภาพก่อนวัยอันสมควร เราลองมาพิเคราะห์หาหนทางแก้กันจะดีกว่า

ต้นเหตุสำคัญของโรคไตวายคือ ไตที่ขาดเลือดเลี้ยงอย่างต่อเนื่อง จึงทำหน้าที่บกพร่อง ขับถ่ายของเสียก็ไม่ได้ รักษาสมดุลย์ของน้ำเกลือแร่ธาตุ ก็ไม่ได้ สร้างฮอร์โมนที่จะไปสร้างเม็ดเลือดก็ไม่ได้ เกิดการคั่งของสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ เช่น สารยูเรีย กรดออร์กานิค มีอาการ

อ่อนเพลีย ซีด เป็นลมบ่อย เบื่ออาหาร และคลื่นไส้ อาเจียน ไตของคนไข้ก็จะเล็ก แห้งเหี่ยว นี่เป็นโรคไตวายเรื้อรังที่กล่าวถึงกันมาก ว่าที่จริงแล้วในกลุ่มโรคไตมีหลายชนิด เช่น ไตวายเฉียบพลัน ในรายที่ช็อก ความดันเลือดต่ำ ไตวายบวมน้ำทั้งตัวเพราะเสียโปรตีนในปัสสาวะมาก ไตพิการมาแต่กำเนิด เช่น เป็นโรคถุงน้ำของไต ไตเป็นเนื้องอกมะเร็ง โรคนิ่วในไต และทางเดินปัสสาวะ การอักเสบหรือติดเชื้อทางเดินปัสสาวะหรือกรวยไตอักเสบ จะเห็นว่ากลุ่มโรคเกี่ยวกับไตมีมากมาย จึงไม่ควรเหมาว่าจะเป็นไตวายเรื้อรังกันไปหมด เพราะถึงแม้โรคที่กล่าวมานี้จะนำไปสู่โรคไตวายเรื้อรังได้ แต่ก็ไม่จำเป็นเสมอไป บางรายเป็นแล้วรักษาแล้วหายขาดได้

หลักการป้องกันโรคไตวายเรื้อรังคือทำอย่างไรให้เลือดไปเลี้ยงไตให้ดีตลอดไปได้ นานเท่าที่จะนานได้ เพราะไตมีเส้นเลือดใหญ่แตกแขนงเป็นเส้นเลือดฝอยมากมายอยู่ภายในไต เส้นเลือดฝอยนี้จะนำเลือดที่ใช้มาทั่วร่างกาย มากรองที่ส่วนกรองของไต เป็นท่อเล็ก ๆ ยาว ๆ ขดไปมามากมาย ไตแต่ละข้างมีส่วนกรอง (เนฟฟรอน) ถึง 1 ล้านชุด ดังนั้นในแต่ละคนที่มีไต 2 ข้าง จะมีส่วนกรองนี้ 2 ล้านชุด ส่วนกรองของไตนี้มีความสำคัญมาก เพราะหากมันเสียไปแล้ว ไม่อาจแก้กลับคืนได้ โดยธรรมชาติมันจะเสื่อมไปตามวัย คนที่อายุ 17 ปี เป็นวัยที่สมบูรณ์เต็มที่ ไตจะทำงานดีเยี่ยม พออายุ 60 ปี ส่วนกรองก็เสื่อมตามวัยเหลือผลงานเพียง 60% ของคนหนุ่มสาวเท่านั้น

อาหารการกิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้ไตสมบูรณ์ได้อย่างไรนั้น จะได้กล่าวให้ทราบในบทต่อไป

ลองสำรวจตัวของเราเองก่อนว่าวัน ๆ หนึ่งกินอะไร ทำอะไร แล้วคราวหน้าจะได้ลองทบทวนดูว่าดีหรือไม่

กินอยู่อย่างไร ไตจึงจะไม่วาย (2)

การป้องกันไตวาย

กล่าวกันว่าคนเราหากไม่มีสมองก็ยังอยู่ได้ แต่ถ้าไม่มีไตแล้วอยู่ไม่ได้ กรณีที่เด็กเกิดมาไม่มีสมองจะยังมีชีวิตอยู่ได้ระยะหนึ่ง หรือกรณีสมองตายในทางการแพทย์ เช่น ผู้ได้รับอุบัติเหตุทางสมอง ร่างกายไม่เคลื่อนไหว มีเพียงการเต้นของหัวใจยังคงอยู่ และต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ เขานั้นยังอยู่ได้สักระยะหนึ่ง เพราะไตยังดีอยู่

สมองคนเราหากเร่งเร้าปัญหาเข้าไปมาก มันก็จะก่อปฏิกิริยาระเบิดขึ้นมาสักครั้ง อย่างกรณีนายกรัฐมนตรีโอบูชิของญี่ปุ่น เมื่อโดนปัญหาเศรษฐกิจรุมเร้า ไม่นานก็เกิดเส้นเลือดตีบ สมองตาย อาการขั้นโคม่า ไตของคนเราก็เช่นกันหากอัดเข้าไปให้ทำงานไม่หยุดหย่อน ไม่รู้จักบำรุงรักษาก็อยู่ไม่ได้เช่นกัน

สิ่งเป็นพิษต่อไต **ประการแรก**ได้แก่ อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะและยา อาหารและยาไม่อาจแยกกันได้เด็ดขาด เพราะมักควบคู่มาด้วยกันเสมอ **ประการที่สอง** จากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษเนื่องจากมีมลภาวะเกิดจาก ควันท่อไอเสียรถยนต์ ปล่องควันจากโรงงานอุตสาหกรรม สารเคมีที่ใช้กำจัดศัตรูพืช ปราบหญ้า ฆ่าเชื้อรา และเป็นปุ๋ยของพืช **ประการที่สาม** พฤติกรรมการบริโภค การทำงานและการผ่อนคลายที่เปลี่ยนไป ทำให้มนุษย์เจ็บป่วยบ่อยขึ้น

การกินเค็มมาก กินเกลือมาก ทำให้ไตทำงานมากขึ้น เพราะต้องขับถ่ายเกลือส่วนเหลือใช้ออกไป โดยปกติคนต้องการเกลือประมาณ 6 กรัม แต่ที่กินกันทุกวันเกิน 10 กรัม ทั้งนั้น เกลือมาในรูปของโซเดียม

เช่น เกลือแกง ผงชูรส ผงฟูที่ใส่ขนมปังหรือขนมฟู และเกลือในรูปของโปแตสเซี่ยม ในผักผลไม้ ถั่ว เนื้อสัตว์ ในรูปแคลเซี่ยม ใน เนื้อ นม ไข่ พืชผัก ปลา และกระดูก เกลือเหล่านี้ต้องขับถ่ายทางไต ถ้ากินเกลือตัวหนึ่งมาก มันจะขับถ่ายมาก และดึงเกลือตัวอื่นออกมาด้วย อาทิ หากกินเกลือแกงมากจะดึงแคลเซี่ยมออกมากด้วย นอกจากนี้ไตยังขับกรดยูริค เกลือยูเรด แอมโมเนีย กรดอินทรีย์ ยาและอื่น ๆ ออกอีกมาก ในแต่ละนาทีไตเราต้องสาละวนกับการกรองเลือด ดูดเก็บของดีกลับไว้ใช้ ขับถ่ายของไม่ดีของเหลือใช้ออกไป รักษาสมดุลย์ กรด ด่าง ของร่างกาย และสร้างฮอร์โมนบำรุงเลือด ในโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงก็ต้องอาศัยไตซึ่งมีตัวรับรู้ คอยคุมระดับน้ำตาล และความดันเลือด เช่นกัน ดังนั้น การไม่กินเค็มจึงเป็นการป้องกันไตวายได้ประการหนึ่ง

การบริโภคเนื้อสัตว์มาก ทำให้ไตทำงานมากขึ้น เพราะโปรตีนเนื้อสัตว์ย่อยสลายได้สารปลายทางยูเรีย แอมโมเนีย กรดยูริค และเกลือยูเรด ไตต้องขับถ่ายออกให้เพียงพอเพื่อรักษาสมดุลย์ของกรดด่าง กรดยูริคและเกลือยูเรดละลายยาก จึงมักตกผลึกได้ง่าย เกิดเป็นนิ่วในไต หรือผลึกของเกลือตามข้อ เกิดโรคเก๊าท์ การขับกรดยูริคและเกลือยูเรดยิ่งลดลง หากบุคคลนั้นได้รับยาขับปัสสาวะไฮโดรคลอไธอะไซด์ ฟูโรซาไมด์ ยาเพนนิซิลลิน ยาเคมีบำบัด ยาไซโคลสปอรินที่ใช้กดภูมิต้านทาน ไตที่เป็นพิษด้วยสารตะกั่วอยู่แล้ว เมื่อการขับถ่ายไม่ดีเกิดการคั่งของเกลือยูเรด และกรดยูริค เกิดการอักเสบของเนื้อไต นำไปสู่การขาดเลือดเลี้ยงไต และโรคไตวายในที่สุด ดังนั้นการกินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง จะลดอัตราเสี่ยงต่อโรคไตได้ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว

การกินข้าวเมล็ดธัญพืช ถั่ว งา จะช่วยให้ไตทำงานดีขึ้น เนื่องจากข้าวเป็นอาหารสุขภาพ มีโปรตีนราว 7% เมล็ดพืชมีโปรตีน 12%

ถั่ว งา 27% ซึ่งปริมาณโปรตีนไม่มากเกินไป ไตพอขับถ่ายสารปลายทางที่เกิดขึ้นหลังนำโปรตีนไปใช้ซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย ข้าว ถั่ว งา จึงต้องกินประจำเพื่อให้ไตแข็งแรง

พืช ผัก ผลไม้ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต และบำรุงไต เพราะมีใยอาหาร ซึ่งไม่ย่อยสลายโดยน้ำย่อย ในกระเพาะและลำไส้เล็ก ให้น้ำตาลเป็นพลังงาน ให้น้ำย่อยหรือเอนซัยม์เพื่อประโยชน์ของการทำงานของเซลล์ร่างกาย ให้วิตามิน และเกลือแร่ เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินดี แคลเซียม โปแตสเซี่ยม ฟอสฟอรัส และยังมีน้ำจำนวนมาก

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับไต ต้องดื่มให้มากพอที่จะช่วยให้เซลล์ร่างกายอิ่มฟู และเลือดไม่ข้น เลือดไปเลี้ยงไตได้ดีตลอดเวลา ปกติคนเราต้องการน้ำวันละ $2\frac{1}{2}$-3 ลิตร หรือ 8-10 แก้ว เป็นน้ำเปล่า ไม่ใช่น้ำหวานหรือน้ำอัดลม

สารพิษต้องหลีกเลี่ยง อากาศมีมลภาวะจากตะกั่ว แคดเมี่ยม ควันบุหรี่ ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากโรงงานอุตสาหกรรม มีละอองของฝุ่นน้ำมันดีเซลล์ ก๊าซไนตริกออกไซด์ ก๊าซซัลเฟอร์ออกไซด์ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ล้วนเป็นพิษต่อเซลล์มนุษย์ เช่น ไต ตับ ปอด สมอง กล้ามเนื้อ ทั้งนั้น เมื่อ 3-4 ปีมาแล้วกทม.ได้สำรวจเลือดของคนกรุงเทพฯ พบลำดับของตะกั่วและแคดเมี่ยมสูง เช่นเดียวกัน เมื่อนักวิจัยจากรามาธิบดี สำรวจเลือดคนขับรถเมล์ พบระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์สูง ก๊าซนี้ทำให้ประสาทเฉื่อยชา หลับง่าย ถ้าสูดเข้าไปมากจะจับออกซิเจนในเลือดถึงตายได้ สารพิษที่เข้ามาในวงจรอาหารที่เกิดจากสารเคมีตกค้าง ในรูปของยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าหญ้า ปุ๋ยเคมี ซึ่งในแต่ละปี ประเทศไทยนำเข้าจากต่างประเทศ 2 หมื่นตัน ติดต่อกัน

มาหลายปีแล้ว บัดนี้ดินและน้ำดูดซับสารเหล่านี้ไว้และปล่อยออกมาในวงจรอาหารสู่มนุษย์ อีกทั้งยา ฮอร์โมนและสารเคมีที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์ให้โตเร็ว ไม่ว่าจะเป็น วัว หมู กุ้ง ไก่ ล้วนมีสิ่งตกค้างอยู่แทบทั้งสิ้น จึงเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง บริโภคเท่าที่จำเป็น การรับประทานผักพื้นบ้าน ผักผลไม้ปลอดสารพิษจะเป็นตัวแก้ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นพิษต่อเซลล์ร่างกาย

พืชผักผลไม้อาจนำมาใช้แก้สารพิษได้ระดับหนึ่ง แต่ต้องเป็นผักที่ไม่มีสารพิษเสียเอง ได้แก่ผักพื้นบ้าน ผักปลอดสารพิษที่กางมุ้งปลูก เช่น เร็ว ๆ นี้มีปลูกที่อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และผักโครงการดอยคำ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีมานานแล้ว พืชผักทั่วไปควรนำมาล้างน้ำไหล 2 นาที จะลดสารเคมีตกค้างได้ 70-80% และลวกน้ำร้อนก็ลดเคมีไปได้มากเช่นกัน แต่เสียวิตามินไปบ้าง

ดังนั้นการป้องกันไตวายที่ดี ควรเริ่มด้วยการปลูกจิตสำนึกในการบริโภคอาหารถูกสุขลักษณะ ปลอดสารพิษ บริโภคโปรตีนจากเนื้อสัตว์แต่น้อย กินข้าว ถั่ว งา พืชผักมาก ๆ หรืออีกนัยหนึ่งบริโภคอาหารไทยนั่นเอง

กินอยู่อย่างไร ไตจึงจะไม่วาย (3)

สรุปปัญหา และการแก้ไข

ไตที่ได้รับสารพิษอย่างต่อเนื่อง จากอาหารและยาจากมลภาวะในสิ่งแวดล้อม เนื่องจากพฤติกรรมการกินอยู่ของคนผิดแปลกไปจากเดิมห่างเหินธรรมชาติมากขึ้น ทำให้เกิดพิษขึ้นแก่ตนเอง ทำให้ไตเสื่อม

เร็วกว่าปกติ ในบทนี้จะกล่าวถึงการลดสารพิษให้แก่ตนเองอย่างเป็นรูปธรรม

อาหารควรลดปริมาณการบริโภค ได้แก่ อาหารใส่สารถนอมอาหาร พวกดินประสิว ไนเตรท เบนโซเอต น้ำประสานทอง หรือบอแร็กซ์ อาหารที่รสเค็มจัด น้ำปลา น้ำซอส ซีอิ๊ว น้ำจิ้มปรุงรส ผงชูรส อาหารบรรจุขวดหรือบรรจุกระป๋องที่มีสารถนอมอาหาร อาหารที่สงสัยจะปนเปื้อนเชื้อโรค หรือสารเคมีในอาหารเอง หรือในภาชนะบรรจุ อนึ่งเนื้อสัตว์บก สัตว์น้ำ ควรลดปริมาณการบริโภคลงเช่นกัน

ยาที่ควรควบคุมการบริโภค ได้แก่ ยาสังเคราะห์ หรือยาเคมีทุกชนิด อาทิ ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ ยาแก้อักเสบ ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ ยาแก้แพ้

สารเคมีที่ควรลดการใช้กำจัดแมลงและศัตรูพืช เช่น กลุ่มออร์กาโนคลอรีนซึ่งสลายตัวยาก และละลายในน้ำมัน ได้แก่ ดี.ดี.ที. อาลดริน ดีลดริน เฮกซาคลอโรเฮกเซน และทอกซาเฟน กลุ่มออร์กาโนฟอสเฟต เช่น โฟลิตอล สารเคมีทั้ง 2 กลุ่มสลายตัวได้ยากมาก ใช้เวลายาวนานถึง 3 ปี จึงจะสลายตัวในดิน

ยาปฏิชีวนะพวกเพนนิซิลิน ไม่ควรใช้เลี้ยงสัตว์ เช่นเดียวกันกับการใช้ยาเตตร้าซายคลินเลี้ยงกุ้งกุลาดำ เพราะทำให้เกิดสารตกค้างในเนื้อสัตว์แน่นอน ผู้บริโภครับยาเคมีเข้าตัวโดยไม่รู้ตัว

ยากำจัดศัตรูพืชพวกพาราควอทมีอันตรายต่อมนุษย์และสัตว์มาก หากได้รับในปริมาณมากในทันทีจะยับยั้งน้ำย่อยของเซลล์ในร่างกาย เซลล์หายใจไม่ได้ และหยุดทำงาน ผู้โชคร้ายจะหายใจไม่ออก หมดสติ และเสียชีวิต สารนี้ตกค้างในดินอยู่นานเช่นกัน จึงควรควบคุมการใช้อย่างระมัดระวัง

มลพิษในอากาศที่ต้องหลีกเลี่ยง เช่น ก๊าซซัลเฟอร์ออกไซด์ จากการเผาถ่านหินของโรงไฟฟ้า หรือน้ำมันเตาของโรงงานอุตสาหกรรม ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ละอองน้ำมัน เถ้าดำจากน้ำมันดีเซล ท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซไนตริกออกไซด์จากโรงงานอุตสาหกรรม ก๊าซซีเอฟซี ที่ใช้ทำความเย็น ตัวทำลายชั้นโอโซนในบรรยากาศ รังสีอุลตร้าไวโอเลต จากแสงแดด เครื่องทำรังสี หรือเครื่องเอ็กซเรย์

มลพิษในน้ำต้องหลีกเลี่ยงได้แก่ แหล่งน้ำจากโรงงานอุตสาหกรรม ถลุงเหล็กฟอกหนัง ฟอกกระดาษ อุตสาหกรรมเคมีจะมีสารไดออกซิน เป็นพิษต่อเซลล์ สารพิษทั้งหลายจะไปรวมกันอยู่ในทะเลอ่าวไทย จึงปรากฏว่า ตรวจพบสารเคมี ดีดีที และดีลดริน ในปริมาณที่ไม่เคยมีมาก่อน สารปรอทในสัตว์ทะเลเป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัว มันทำให้เกิดโรคมินามิตะ คือปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ในญี่ปุ่นมาแล้ว โลหะหนักประเภทปรอท สารหนู ตะกั่ว เป็นพิษต่อเซลล์ ทำให้เกิดโรคเสื่อมถอยของประสาท กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ และกระดูกพรุน

มลพิษในน้ำมันต้องหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารทอดน้ำมัน เนื้อสัตว์บก สัตว์น้ำที่ปิ้งไฟไหม้เกรียม น้ำมันเสื่อมคุณภาพ ที่ใช้แล้วใช้อีก

ผลร้ายที่บังเกิดต่อมนุษย์ จากการกระทำต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว คือเกิดอนุมูลอิสระออกซิเจน ทำร้ายเซลล์ ได้แก่ พิษจากเคมีในเกษตร อุตสาหกรรม การใช้ยาพร่ำเพรื่อ ใช้ไปนาน ๆ ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ กลุ่มอนุมูลอิสระซูเปอร์ออกไซด์ เกิดจากปฏิกิริยาของความร้อนต่อไขมันหรือน้ำมัน ในการทอดเนื้อ ปิ้ง ย่าง ทำให้เซลล์เสื่อม กลุ่มอนุมูลอิสระ โอโซน เกิดจากการแผ่รังสี ทำร้ายเซลล์เช่นกัน ในเรื่องของออกซิเจน และโอโซนนี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย กล่าวคือ หากมีพอดีจะฆ่าเชื้อโรคช่วยให้ร่างกายมนุษย์และสัตว์ต่อสู้อยู่ได้ดี หากมีมากเกินพอดี

เกิดพิษร้ายต่อเซลล์โดยการทำร้ายเซลล์ให้บาดเจ็บ และขบวนการซ่อมแซมนำมาสู่การเกิดโรค เช่น โรคไต โรคตับ หลอดเลือดแข็ง และมะเร็ง ตัวแปรสำคัญคือไขมันที่อิ่มตัว ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดได้ง่ายคือหลอดเลือดแข็ง และรูเล็กลง การนำส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทำได้ลำบากจึงเกิดโรค

โรคไตวายเรื้อรังเป็นภาวะสุดท้ายของขบวนการที่มีการทำร้ายเซลล์และหลอดเลือดอย่างต่อเนื่อง ไตจะหดตัวเล็กลง ทำงานบกพร่อง คนไข้ต้องไปล้างไต ฟอกเลือด และผ่าตัดเปลี่ยนไตกัน ดังเช่นทุกวันนี้ ซึ่งคำนวณว่าการล้างไตแต่ละเดือนต้องใช้เงิน 2-3 หมื่นบาท และการผ่าตัดเปลี่ยนไตแต่ละครั้งใช้เงิน 1-2 แสนบาท และยาที่ต้องใช้กินหลังเปลี่ยนไต เพื่อกันไม่ให้ไตที่ปลูกไปใหม่ไม่ยอมรับเจ้าของใหม่ มีมูลค่าอีกปีละ 2 แสนบาท

การกินดีอยู่ดี คือการกินอยู่อย่างธรรมชาติมากที่สุด ใช้อาหารธรรมชาติ ใช้ยาธรรมชาติซึ่งจะทำให้เซลล์ร่างกายแข็งแรง ต่อต้านโรคไต ตับ หัวใจ และอื่น ๆ ได้ อาหารไทยแท้เป็นอาหารธรรมชาติ ตัวอย่างยาจากธรรมชาติจากแคนาดา เภสัชกรดับเบิ้ลยู เค บัคคลี่ ได้ปรุงยาแก้ไอขับเสมหะจากยางไม้บาลซั่ม ยางสนและเมนทอล ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1919 เดิมใช้เฉพาะครอบครัว และญาติมิตร ต่อมาใช้แพร่หลายถึงคนไข้และจำหน่ายทั่วไป จนถึงทุกวันนี้ ข้อดีของยานี้คือไม่มีน้ำตาล แอลกอฮอล์ แอนตี้อิสตามิน และสารแก้คัดจมูกชนิดสังเคราะห์ ในประเทศไทยยาแก้หวัด แก้ไอที่ใช้แพร่หลายก็เป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติอยู่มาก เช่น ยูคาลิปตัส และเมนทอล หัวหอม และกำยาน

การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุก ๆ วัน วันละ 30-60 นาที เป็นสิ่งที่ควรทำ เพื่อเสริมสร้างพลัง ภูมิต้านทานโรค และช่วยให้เลือดไปเลี้ยงไตได้มากพออย่างต่อเนื่อง

ข้อสำคัญที่สุดต้องไม่หามลพิษให้กับตัวเอง โดยกินเหล้า สูบบุหรี่ และเสพย์ยา ซึ่งในการต่อต้านนี้ต้องอาศัยการฝึกจิต ฝึกสมาธิ ให้เห็นโทษและไม่ยอมตกเป็นทาสของมันโดยเด็ดขาด

อนุมูลอิสระออกซิเจน ทำร้ายมนุษย์ ต้นเหตุแห่งปัญหาจากอาหารยุคใหม่

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ ได้ก้าวสู่ขีดสูงสุดในช่วง 20 ปีที่ผ่านมานี้เอง ที่มนุษย์นำวิทยาการมาประยุกต์ใช้เพื่อความสะดวกสบายของตนเอง ซึ่งมิได้เคยมีมาก่อน แม้คนที่เติบโตอยู่ในปี พ.ศ. 2520 ก็แทบไม่คิดเลยว่า จะเป็นได้ถึงเพียงนี้ สิ่งที่เรามีใช้อยู่ทุกวันนี้ แม้จะให้ความสะดวกสบาย แต่ก็นำมาซึ่งความเสื่อมโทรมสิ่งแวดล้อม และเกิดมลภาวะ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพที่สุดถึงชีวิต

ตัวอย่างเช่น โรงไฟฟ้าพลังลิกไนท์ที่แม่เมาะ มีปัญหาให้เห็นกันทุกปีว่า ทุก ๆ เดือนธันวาคม มกราคม กุมภาพันธ์ ช่วงที่อากาศหนาวเย็น ความกดอากาศต่ำ ฝุ่นถ่านหิน ก๊าซไนตริกออกไซด์ ก๊าซซัลเฟอร์ออกไซด์ ออกมารบกวนชาวบ้านทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจ พืชผัก ผลไม้ บริเวณรอบข้างล้วนถูกทำลายด้วยสารพิษ จนไม่อาจเติบโตได้ หลังคาบ้านสังกะสีก็ผุ เหล่านี้เป็นผลจากที่มนุษย์ต้องการพลังงานมากขึ้น พลังงานแต่เดิมเป็นพลังงานเฉื่อย เช่น สายลม แสงแดด น้ำ ก็ไม่เพียงพอกับความต้องการ จึงหันมาใช้ถ่านหิน น้ำมัน ก๊าซ ผลิตไฟฟ้า อันนำมาสู่มลภาวะดังกล่าว ในต่างประเทศที่ใช้พลังปรมาณูยิ่งมีปัญหามาก เช่น โรงไฟฟ้าปรมาณูของรัสเซียที่เชอนาบิลล์ ระเบิดทำให้คนตายหลายพันคน และโดนสารกัมมันต์อีกหลายหมื่น พืชผัก

แถวยุโรปต้องห้ามบริโภคเพราะแปดเปื้อนสารกัมมันต์ไปหลายเดือน หรือกรณีสารนิวเคลียร์รั่วที่โรงงานไฟฟ้าของญี่ปุ่นก็เช่นกัน ผู้คนเจ็บป่วยกันหลายร้อยและรอพบชะตากรรมในภายหน้าอีกมาก ในประเทศไทยเราพบโศกนาฏกรรมเรื่องรถบรรทุกถังก๊าซระเบิด ทำให้คนตายทีเดียวราวครึ่งร้อย

ประเทศเกษตรอุตสาหกรรมอย่างประเทศไทยต้องนำเข้าสารเคมีและยาปราบศรัตรูพืชจำนวนมาก สิ่งเหล่านี้ช่วยให้มนุษย์ทำงานสะดวกขึ้น แต่มีอันตรายมหาศาล เพราะมันออกฤทธิ์คล้ายรังสีคือทำร้ายโปรตีนในใจกลางเซลล์ ที่เรียกว่ายีนบน ดี.เอ็น.เอ. โปรตีนพิเศษตัวนี้เป็นตัวกำหนดเอกลักษณ์ของมนุษย์ รวมทั้งโรคภัยไข้เจ็บด้วย การทำลายโปรตีนนี้นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงคือความพิการของทารกและคลอดมาพิการ รวมไปถึงมะเร็งด้วย

ยานพาหนะที่มีใช้มากมายในช่วงศตวรรษนี้นำพิษมาสู่มนุษย์จากท่อไอเสีย ซึ่งมีก๊าซไนโตรเจนออกไซด์จำนวนมาก ชนิดเดียวกับที่พบจากปล่องไฟของโรงงานอุตสาหกรรมที่ใช้น้ำมันปิโตรเลี่ยมเผาไหม้ มันทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ มะเร็งปอด และมะเร็งในที่อื่น ๆ ทุกวันนี้หากเรามองจากเครื่องบินลงมาที่พื้นดินของกรุงเทพฯ จะพบหมอกควันปกคลุมเมืองทั่วไป เปรียบเสมือนโดมแก้วครอบเมืองหลวงอยู่ ผู้คนทุกรูปทุกนามภายใต้โดม ต้องผจญชะตากรรมร่วมกันโดยแท้

อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป ที่มนุษย์คิดทำขึ้นมาเพื่อเพิ่มความสะดวกสบาย เช่น อาหารทอดน้ำมัน ทำให้เกิด ไขมันเปอรอกไซด์ในร่างกาย ตัวนี้อันตรายเท่า ๆ กับอนุมูลอิสระออกซิเจน ซึ่งเกิดจากมลภาวะ การใช้สารเคมีและรังสี มันทำให้เกิดโรคมะเร็ง และโรคผู้ใหญ่ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วในบทต้น ๆ

ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เติมในอาหารป้องกันอาหารบูดเสีย เพื่อการเก็บที่นานกว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะนอกจากมันจะห้ามการเติบโตของเซลล์แบคทีเรียแล้ว ยังห้ามการเติบโตของเซลล์ในคนและทำร้ายเซลล์อีกด้วย การใช้สารเคมี และยาจากเคมีไปนาน ๆ จึงถูกมองว่าทำให้เกิดโรคเรื้อรังในมนุษย์ อันเนื่องมาจากสารเคมี ตัวอย่างที่ชัดเจนคือผู้ใหญ่ฟันเหลือง เกิดเพราะสมัยเป็นเด็กเมื่อกว่า 20 ปีก่อนมีการใช้ยาเตตร้าซัยคลีนเป็นยาปฏิชีวนะในเด็กกันอย่างแพร่หลาย ทำให้สีเหลืองติดอยู่ในฟัน ติดตัวมาจนโต ปัจจุบันยังมีการใช้เตตร้าซัยคลีนในการเลี้ยงกุ้ง ทำให้เราได้รับยานี้ไปโดยไม่รู้ตัว

อนุมูลออกซิเจนหรือนุมูลอิสระออกซิเจน เป็นของใหม่เพิ่งค้นพบในช่วง 10 ปีมานี้ จากประเทศญี่ปุ่น และประเทศอื่น ๆ ในกลุ่มมหาอำนาจอุตสาหกรรม หรือเรียกว่า จี-เจ็ด สิ่งนี้ได้รับการค้นคว้าเป็นอย่างมาก พบว่ามันเป็นตัวการให้เกิดโรคมะเร็งและโรคของผู้ใหญ่ คาดว่าอีกไม่นานเราคงพบกุญแจในการไขปัญหาของสุขภาพ คือสาเหตุเดียวทำให้เกิดโรคทุกชนิด และการแก้ไขอย่างเป็นรูปธรรมก็จะตามมา แต่ในช่วงนี้เราต้องมาทำความเข้าใจกันก่อนว่า อนุมูลออกซิเจนหรืออนุมูลอิสระออกซิเจน เป็นสารเคมีชนิดหนึ่งซึ่งเกิดตามธรรมชาติในพืช สัตว์ และมนุษย์ มีหน้าที่สำคัญคือป้องกันร่างกายไม่ให้ถูกทำลายโดยแบคทีเรีย ไวรัส หรือสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกาย ในภาวะสมดุลร่างกายสร้างอนุมูลออกซิเจน พอดีที่จะคงสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ไว้ได้ ในทางกลับกันหากอนุมูลอิสระออกซิเจน ถูกสร้างขึ้นมากมายเกินความพอดี มันจะเริ่มทำร้ายเซลล์ของเจ้าของ ทำให้เซลล์เสื่อม และเกิดโรค อย่างไรก็ตาม ร่างกายมีขบวนการแก้ไขโดยสร้างน้ำย่อยชนิดหนึ่งเรียกว่าซูเปอร์ออกไซด์ดิสมูเตส หรือ เอส.โอ.ดี.

แปลเป็นไทยว่า น้ำย่อยสด ทำให้ร่างกายสดใส มันมีหน้าที่กำจัดออกซิเจนอนุมูลอิสระที่มากเกินออกจากร่างกาย

อนุมูลออกซิเจน พบในสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษหรือมลภาวะ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม สิ่งที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระออกซิเจนมากมายในมนุษย์มีมากมายในชีวิตประจำวัน อาทิ รังสี สารเคมีในเกษตรอุตสาหกรรม ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ตัวที่ร้ายสุดคือพาราควอทอาหารสำเร็จรูป อาหารผ่านขบวนการ ยาต้านมะเร็ง ยาฆ่าเชื้อโรคและไนโตรเจนออกไซด์

โรคที่เกิดจากอนุมูลออกซิเจนมีมากมาย อาทิ โรคมินามาตะ หรืออิไต-อิไต ในญี่ปุ่น โรคเม็ดเลือดขาวไม่ทำงานจากการกินยาคลอโรไมซีตินรักษาโรคติดเชื้อ โรคผิวหนังเรื้อรังในคนงานที่ใช้สารเคมีที่มีคลอรีน โรคปอดอักเสบจากใยหิน ในคนไข้ในเขตอุตสาหกรรมสูดดมฝุ่นที่มีใยหินไปนาน ๆ และสารไดออกซินที่พบในน้ำใกล้โรงงานกระดาษที่ใช้คลอรีนฟอกสีก็เป็นสารก่อมะเร็ง คนกินน้ำกินปลาในบริเวณนี้มีโอกาสเกิดมะเร็งได้มากขึ้น

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของประชากรไทยในปัจจุบัน แซงหน้าอุบัติเหตุซึ่งเคยนำหน้าเมื่อหลายปีก่อน เป็นเครื่องชี้วัดว่าแนวทางพัฒนาประเทศของเรามุ่งไปสู่ความก้าวหน้าในการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนำมลภาวะมาสู่ประเทศประชาชนมีคุณภาพชีวิตแย่ลง โรคที่พบบ่อยในขณะนี้คือโรคหลอดเลือดแข็ง โรคหัวใจขาดเลือด ต้อกระจก หน้าตกกระ หน้าเหี่ยวย่นตุ่มต่าง ๆ บนผิวหนังคนแก่ มะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ มะเร็งเม็ดเลือดขาวโรคของเนื้อเยื่อคอลลาเจน (มีตั้งแต่ข้ออักเสบ จนถึงร้ายแรงที่สุด

คือโรคแพ้เซลล์ตัวเอง เอส.แอล.อี.) โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังจากการแพ้ พบได้มากขึ้นทุกปี

โรคหวัด หลอดลมอักเสบ ภูมิแพ้ พบได้ในชีวิตประจำ เกือบจะไม่พบการระบาดเหมือนแต่ก่อนที่มีในช่วงรอยต่อของการเปลี่ยนฤดู เพราะทุกวันนี้มลภาวะมีมากเกือบเท่ากัน ตลอดทั้งปี

อาหารแก้ไข อนุมูลอิสระออกซิเจน

ทางแก้ไขของโรคที่เกิดจากอนุมูลอิสระออกซิเจนมีอยู่ในธรรมชาติ มนุษย์ต้องสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับตนเองโดยแสวงหาสิ่งแวดล้อมที่สะอาด กินอาหารที่สด ลดละการปรุงแต่ง ประกอบอาชีพที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษ มีเมตตา เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สร้างความสงบสุขขึ้นในตน และในสังคมของตน สร้างอาณาจักรที่ทุกคนต้องพึ่งพากัน มีไมตรีต่อกันโดยธรรมชาติ เหมือนต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงาแก่ไม้เล็ก และไม้เล็กให้ความชุ่มชื้นแก่ไม้ใหญ่

อาหาร น้ำ อากาศ เป็นสิ่งต้องคำนึงเป็นอันดับแรกในการแก้ไขโรคทีเกิดจากอนุมูลอิสระ อาหารธรรมชาติ ที่เกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักพื้นบ้าน เผือก มัน ปลาน้ำจืด ปลาน้ำเค็ม เกษตรกรรม อาศัยหลักธรรมชาติ เช่น ปลูกข้าวโดยใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก และไม่ใช้ยากำจัดศัตรูพืช ย่อมได้ข้าวธรรมชาติปลอดสารพิษฉันใด ขบวนการผลิตอาหารของมนุษย์ควรเลียนแบบการปลูกข้าวไร้สารพิษฉะนั้น แหล่งน้ำตามธรรมชาติไหลผ่านชั้นดินและผ่านการกลั่นกรองมาย่อมสะอาดอยู่แล้ว อย่าได้แต่งเติมเทของเสียและสารเคมีลงไปให้เน่าเสีย และเกิดสารพิษ เช่น ไดออกซิน อันก่อให้เกิดมะเร็ง อากาศที่สะอาดตามป่าเขา ไม่อาจ

นำมาใช้ในเมืองใหญ่ แต่เราลดควันพิษในเมืองได้ โดยใช้พลังงานเฉื่อยแทนพลังจากน้ำมันและปิโตรเลียม ควรเดินและใช้จักรยานแทนการใช้รถยนต์เสียบ้าง

อาหารธรรมชาติต้านสารพิษ ได้แก่ ข้าว ถั่ว งา ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ด ข้าวบาเลย์ ผัก ผลไม้ดิบและสุก อุดมด้วยใยพืช คาร์โบไฮเดรต และไวตามิน ป้องกันโรคได้ดี ร่างกายต้องการ ไวตามินเอ ซี ดี และอี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและวิตามินบี เพื่อการเผาผลาญพลังงานจากแป้ง และบำรุงประสาท แร่ธาตุ เช่น เหล็ก จำเป็นในการสร้างเลือด แคลเซี่ยม เพื่อกระดูก ส่วนเซเลเนียม ทองแดง สังกะสี ร่างกายต้องการจำนวนน้อย แต่จำเป็นในการสร้างน้ำย่อย เพื่อกำจัดอนุมูลอิสระออกซิเจนที่มากไป อนึ่งกรดอะมิโน โปรตีน และไขมันไม่อิ่มตัว ก็เป็นที่ต้องการมาก เช่นกัน ร่างกายได้รับจากการสังเคราะห์เอง และอาหารที่รับประทาน เราจึงควรรับประทานอาหารที่ดี มีคุณค่าครบถ้วนทุกหมวดหมู่ เพื่อร่างกายจะได้แข็งแรง ต่อต้านสารพิษได้

การออกกำลังกาย และแสงแดดอ่อน ๆ ช่วยในการเผาผลาญอาหาร การสังเคราะห์วิตามินดี และแคลเซี่ยมจากชั้นไขมันใต้ผิวหนัง ป้องกันโรคกระดูกอ่อน กระดูกพรุน กระตุ้นการทำงานของน้ำย่อย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและผู้ป่วยไข้ฟื้นตัวเร็วขึ้น

กล่าวโดยสรุป อาหารธรรมชาติ น้ำ อากาศ การออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมที่ดี กำลังใจที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม เป็นแนวคิดใหม่ที่จะนำมนุษย์ไปสู่ยุคก้าวหน้าของการพัฒนาเพื่อสุขภาพดีถ้วนหน้า หลังปี พ.ศ. 2543

อาหารเลี้ยงประชากรโลกใน พ.ศ. 2550

ในหนึ่งร้อยปีต่อไปข้างหน้า ประมาณการกันว่ามีประชากรโลกสูงถึง 12,000 ล้านคน จากที่เป็นอยู่ประมาณ 6,000 ล้านคนในปี พ.ศ. 2542 ในตอนนั้นประชากรบนโลกจะเป็นโรคขาดอาหาร และยากจน เพราะต้องมีการตัดต้นไม้เพื่อทำพื้นที่การเกษตร ผลิตอาหารป้อนพลโลกมากขึ้น โลกก็จะร้อนขึ้นทุกวัน น้ำทะเลก็จะสูงขึ้น ความเป็นอยู่มนุษย์ก็แร้นแค้น

ผลิตภัณฑ์อาหารที่จะเลี้ยงมนุษย์ได้ให้โปรตีน และพลังงานอย่างพอเพียง ได้แก่ ธัญพืช โดยเฉพาะถั่วเหลือง จะเป็นตัวชูโรงในครั้งนี้ ถั่วเหลืองมีคุณค่าทางโภชนาการมาก นมถั่วเหลืองผง 100 กรัมมีโปรตีน 41.8 กรัม ถั่วเหลืองแห้ง 100 กรัม มีโปรตีน 34.4 กรัม

ตารางเปรียบเทียบปริมาณของโปรตีนในอาหารแต่ละชนิด

ชนิดของอาหาร *(100 กรัม)*	**ปริมาณโปรตีน** *(กรัม)*
นมถั่วเหลือง	41.8
ถั่วเหลืองแห้ง	34.4
ถั่วลิสง	26
ถั่วต่าง ๆ	24.7
เนื้อ	20.2
ไก่	18.6
แกะ	16.8

ดังนั้นถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วต่าง ๆ มีประโยชน์มากเป็นแหล่งโปรตีนเพื่อเลี้ยงพลโลกใน 100 ปีข้างหน้า

การปลูกพืช เพื่อบริโภคจะได้ประโยชน์มากกว่าปลูกเพื่อเลี้ยงสัตว์ ถ้ามองในแง่ของการผลิตโปรตีนเป็นอาหารมนุษย์ เราต้องเพิ่มพื้นที่ถึง 17 เท่า เพื่อผลิตพืชเลี้ยงสัตว์ เพื่อให้ได้โปรตีนในปริมาณเท่ากันจากสัตว์ เมื่อเปรียบเทียบกับโปรตีนจากถั่วเหลือง โลกคงไม่มีพื้นที่มากพอที่จะรองรับสิ่งเหล่านี้ และโรคที่ตามมาจากการบริโภคเนื้อสัตว์ ก็จะเป็นปัญหาด้านสาธารณสุข และถ่วงดุลการพัฒนาของประชาชาติ

มหาตมะคานธีกล่าวไว้ว่า *"โลกมีพื้นที่เพียงพอสำหรับคนที่ต้องการ แต่ไม่เพียงพอสำหรับคนที่มีความต้องการและโลภมากเกินไป"* นั่นเป็นอมตะวาจาซึ่งเป็นจริงทุกยุคทุกสมัย

คนที่มีชื่อเสียงหลายคน เช่น อัลเบิร์ตไอสไตน์ มหาตมะคานธี พลเอกสายหยุด เกิดผล พลตรีจำลอง ศรีเมือง หันมาเป็นนักมังสวิรัติก็ด้วยเหตุนี้

....

บทที่ 6
การออกกำลังกายรักษาโรค

การเดินเพื่อสุขภาพ

เวลาแห่งการเดิน

เวลาที่เหมาะควรเป็นตอนเช้ามืด ก่อนพระอาทิตย์ขึ้นควรตื่นนอน แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าใส่สบายมีการระบายอากาศที่ดี

การเตรียมตัวก่อนการเดิน

ควรเลือดเดินในที่โล่งแจ้ง มีอากาศบริสุทธิ์ เช่น ในหมู่บ้าน ชายทะเล ป่าเขา ริมน้ำลำธาร ให้บริหารร่างกาย บริหารปอดเสียก่อน โดยยืดกล้ามเนื้อ คอ แขน ขา ลำตัว สัก 5-10 นาที ดื่มน้ำสัก 1 แก้ว ก่อนเดินเพื่อร่างกายจะไม่ขาดน้ำ

การเดิน

ควรเดินเป็นหมู่เพื่ออาศัยซึ่งกันและกัน และมีผลด้านจิตใจโดยกระตุ้นให้ขยันเดิน แต่อาจเดินเดี่ยวเป็นการทำสมาธิไปด้วยก็ได้ การเดินมีเร็ว มีช้า ตามจังหวะของพื้นที่ และช่วงลำตัวของแต่ละคน ควรประเมินกำลังของตนเอง ไม่ควรจะรีบเร่งไปตามผู้อื่น หากเขามีช่วงตัวยาวกว่า หรือพลังสูงกว่า การเดินอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้หัวใจและปอดเพิ่มประสิทธิภาพขึ้นตามระยะและเวลาที่ผ่านไป โดยไม่ทำให้อวัยวะทำงานเกินกำลัง อันจะเกิดผลเสีย มีการคั่งของของเสีย เช่น กรดแลคติค และไนโตรเจน

ความนานแห่งการเดิน (เดินนานเท่าใด)

ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือระยะทางประมาณ 3-4 กิโลเมตร เมื่อสิ้นสุดการเดินควรมีเหงื่อพอสมควร ไม่ควรหยุดการเดินกระทันหัน แต่ให้ยืดตัว แขน ขา อีกสักเล็กน้อยก่อนการพักผ่อน

หลังการเดิน

อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ และเกิดการเปลี่ยนแปลงในอุณหภูมิร่างกายกระทันหัน ควรดื่มน้ำสะอาดอีก 1 แก้ว ก่อนพักผ่อน รอจนเหงื่อแห้งหายเหนื่อยแล้ว จึงบริโภคอาหารเช้าหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

ข้อปฏิบัติตนเมื่อมีอาการผิดปกติ ระหว่างการเดินทาง

อาการที่อาจเกิดขึ้นได้ คือการปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง ขา ปวดข้อเท้า ข้อเข่า และสะโพก หรือเจ็บบริเวณหน้าอก แน่นอึดอัด หากเกิดอาการเช่นนี้ต้องพักทันที แล้วรีบปรึกษาแพทย์ เพราะอาจจะเป็นโรคเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่พอ หรือหลอดเลือดหัวใจตีบ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงอยู่ก่อนแล้ว ควรวัดความดันโลหิตจับชีพจรก่อนและหลังเดินทาง หากความดันสูงผิดปกติควรงดเดิน และถ้าความดันต่ำมาก ๆ จะเวียนศีรษะเดินไม่ได้ ควรได้รับการรักษาก่อน

ข้อควรระวังอื่นๆ

ไม่ควรรับประทานอาหารระหว่างการเดินเพื่อสุขภาพ ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นหรือสิ่งมีชีวิตรอบข้าง

การเดินหลังอาหาร ควรกระทำประมาณ 1 ชั่วโมงหลังจากนั้น เพื่อให้การย่อยเป็นไปได้โดยสมบูรณ์เสียก่อน

ไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟ หรือยากระตุ้นอื่น ๆ ก่อนการเดิน ควรดื่มแต่เพียงน้ำเปล่าเท่านั้น ก่อนและหลังการเดิน

การอาบน้ำหลังการเดิน ควรให้เหงื่อแห้งและหายเหนื่อยก่อน อาบน้ำเย็น และอุ่นสลับกันไป โดยเริ่มที่เย็น แล้วมาที่อุ่นจบลงที่เย็น ทั้งนี้เพื่อให้เลือดจากผิวกายและกล้ามเนื้อไหลเข้าสู่อวัยวะภายใน เมื่อโดนน้ำเย็น เพราะเส้นเลือดจะหดตัว และเมื่ออาบน้ำอุ่น เส้นเลือดผิวหนังและกล้ามเนื้อจะขยาย เลือดจากอวัยวะภายใน ไหลออกมาสู่ผิวหนัง จากนั้นตามด้วยอาบน้ำเย็นอีกที เพื่อผลักดันให้เลือดไหลย้อนกลับไปเลี้ยงอวัยวะภายใน

ข้อเข่าและสะโพกควรได้รับการระวังเป็นพิเศษโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะมีโรคกระดูกพรุนอยู่ก่อนแล้ว หากมีอาการปวดเข่าและสะโพก ไม่ควรวิ่งเป็นอันขาด เพราะจะทำให้เอ็นในข้อและหุ้มข้ออักเสบ เข่าโก่ง คดงอได้ คนที่ข้อเข่าและสะโพกดี อาจวิ่งเพื่อสุขภาพได้ ทั้งนี้ต้องภายใต้สภาวะที่เหมาะสม เช่น พื้นที่ไม่แข็งจนเกินไป หรือรองเท้าที่รับแรงกระแทกได้ดี

การเดิน หรือการวิ่งที่เหมาะสมกับสภาวะของแต่ละบุคคลเท่านั้นที่จะทำให้มีสุขภาพดี

โยคะ อาสนะ

โยคะ คือ สมาธิเพื่อควบคุมการปรวนแปรแห่งจิต เพื่อให้จิตสู่ความหลุดพ้น เป็นหนทางอันหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติยึดมั่นอยู่บนฐานของศีลธรรม นำความสูงส่งสู่จิตใจของตน

สาขาต่าง ๆ ของโยคะแบ่งได้ 7 สาขา ที่จะกล่าวถึงในที่นี้เฉพาะหะฐะโยคะ หรือ โยคะอาสนะ หรือท่าออกกำลังของโยคี (ผู้ปฏิบัติโยคะ) หรือที่เรียกกันว่าฤๅษีดัดตน

จุดประสงค์ของโยคะอาสนะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเป็นหนุ่มเป็นสาว กระชุ่มกระชวยนานที่สุด มีความต้านทานโรคภัย หรือเมื่อเกิดโรคแล้วก็หายโดยเร็วไว มีชีวิตยืนยาวต่อไปอีก เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจสะอาด ปราศจากความหวาดกลัว และมีความยับยั้งชั่งใจ

การฝึกโยคะอาสนะ จึงต้องฝึกทั้งจิตใจ ร่างกาย ควบคุมการหายใจเข้า-ออก (ลมปราณ) ไปพร้อม ๆ กัน

วิธีปฏิบัติตนก่อนฝึกโยคะ

การฝึกโยคะ ฝึกได้ทุกเวลา อย่างเช่น การบริหารร่างกายแบบอื่น แต่ต้องอย่าให้ท้องอิ่มเกินไป หรือหิวเกินไป ควรฝึกหลังรับประทานอาหารไปแล้ว 1-1$\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ และพยายามสละเวลาให้กับการฝึกโยคะอย่างน้อย 1 ชั่วโมง การฝึกต้องค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม ให้พักระหว่างท่าต่าง ๆ สักนิดหนึ่ง เพื่อเก็บกำลังไว้ฝึกท่าต่อไป

ท่าโยคะอาสนะ

1. ท่าสุริยะนมัสการ หรือท่าไหว้พระอาทิตย์

1.1 พนมมือระดับอก เท้าทั้งสองชิดกัน สูดลมหายใจเข้าเต็มที่

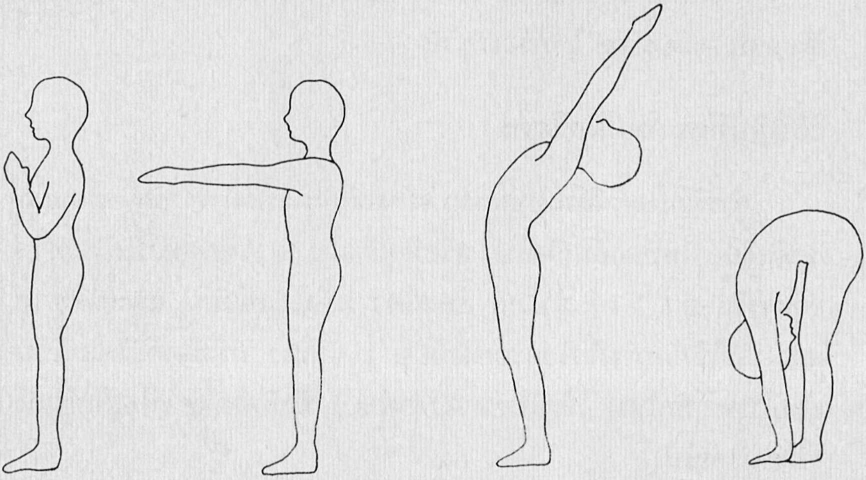
1.2 หายใจออกพร้อมทั้งยืดแขนออกไปข้างหน้า

1.3 หายใจเข้าพร้อมทั้งยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นหลังและเงยคอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (คนที่เป็นโรคหมอนกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท ห้ามแอ่นหลังมาก)

1.4 หายใจออกแล้วก้มตัวมาข้างหน้าให้มากที่สุด พยายามให้ฝ่ามือแตะลงบนพื้น เท้า หรือข้อเท้า พยายามก้มศีรษะมาแตะเข่า

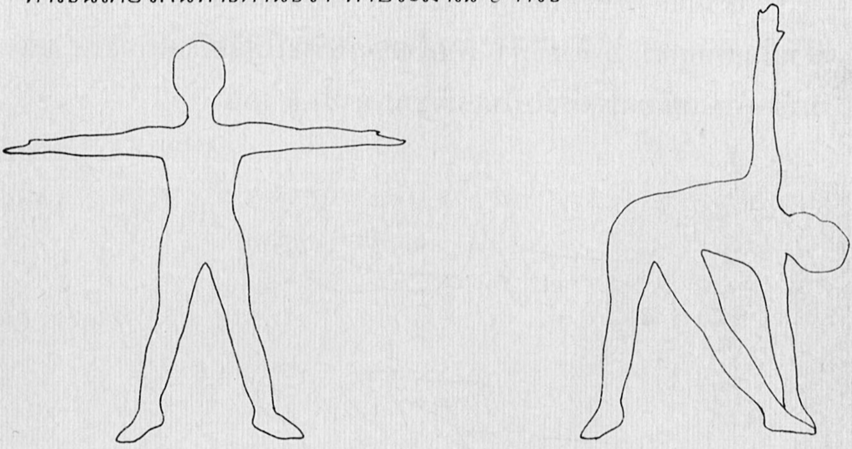
1.5 ยืดตัวขึ้น หายใจเข้า พนมมือที่หน้าอก เป็นอันจบ 1 รอบ

1.6 ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง



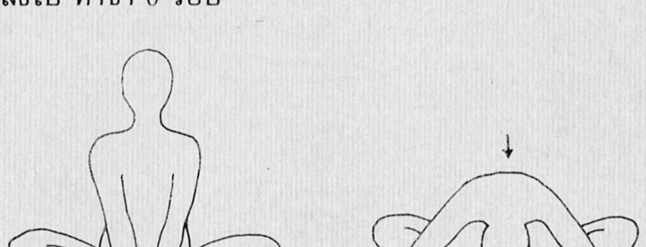
2. ท่าสามเหลี่ยม

ยืนเท้าห่างกัน กางแขนออกไป 90% ฝ่ามือหงายขึ้น ยืดอก หายใจเข้า หายใจออก เอียงตัวมาด้านซ้าย ให้นิ้วมือขวาจรดเท้าซ้าย ตามองไปที่ข้างบนที่มือซ้าย หายใจออกแล้วยกแขนกลับมาที่เดิม ทำเช่นเดียวกันทางด้านขวา ทำประมาณ 5 ครั้ง



3. ท่าผีเสื้อ

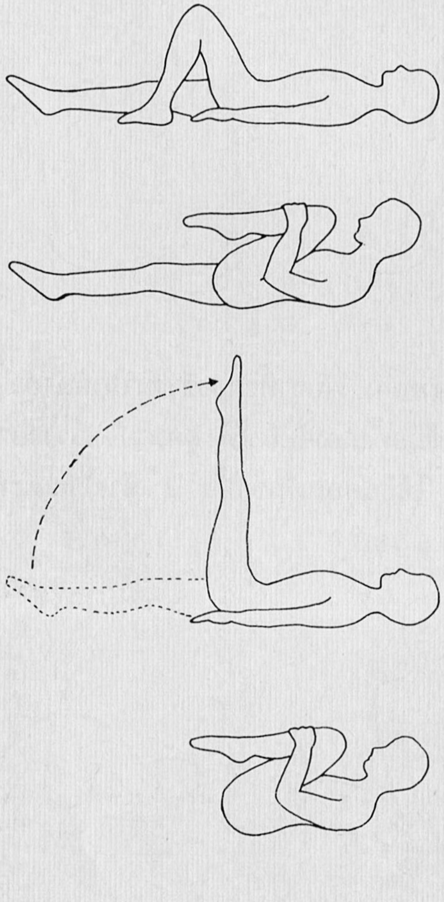
นั่งเข่าแยกจากกัน พับขาทั้งสองข้างมาใกล้ลำตัว ให้ฝ่าเท้าและส้นเท้ามาแตะกัน ใช้มือทั้งสองจับข้อเท้า สูดหายใจเข้า เงยหน้า แล้วค่อย ๆ ผ่อนหายใจออก ใช้ข้อศอกดันขาทั้ง 2 ข้างให้แตะพื้นแล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงไป ทำซ้ำ 6 รอบ



4. ท่างอเข่าเหยียดหลัง

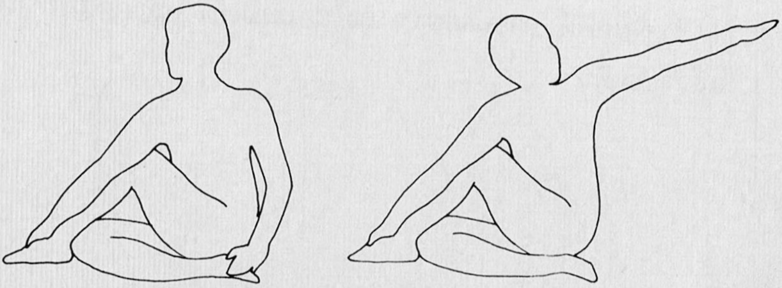
นอนราบกับพื้น งอเข่าเล็กน้อย ยกขาซ้ายชัน 90% พร้อมหายใจเข้าเต็มที่ หายใจออกช้า ๆ พร้อมใช้มือดึง งอเข่ามาชิดคางแล้วเหยียดขาออกไปแนวราบ จากนั้นทำข้างขวาอย่างเดียวกัน ทำซ้ำ 6 รอบ

เสร็จแล้วทำท่าเหยียดขา 2 ข้าง โดยนอนราบ งอเข่าเล็กน้อย หายใจเข้ายกขา 2 ข้างชี้ฟ้า หายใจออกพร้อมใช้มือดึงเข่าทั้ง 2 ข้างมาชิดคาง เหยียดขาตรงไปในแนวราบ ทำซ้ำ 6 รอบ



5. **ท่าบิดตัว**

นั่งเหยียดตัวบนพื้น งอขาซ้ายขึ้น ใช้ข้อศอกขวาดันเข่าซ้ายไปด้านตรงข้ามพร้อมหายใจเข้า ต่อไปหายใจออก กางแขนซ้ายออกไป โดยที่ตามองที่มือซ้ายและแขนขวาดันเข่าเต็มที่ หุบแขนกลับมาที่เดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกันอีก 5 ครั้ง



6. **ท่าอัศวินีมุทรา หรือท่าขมิบก้น**

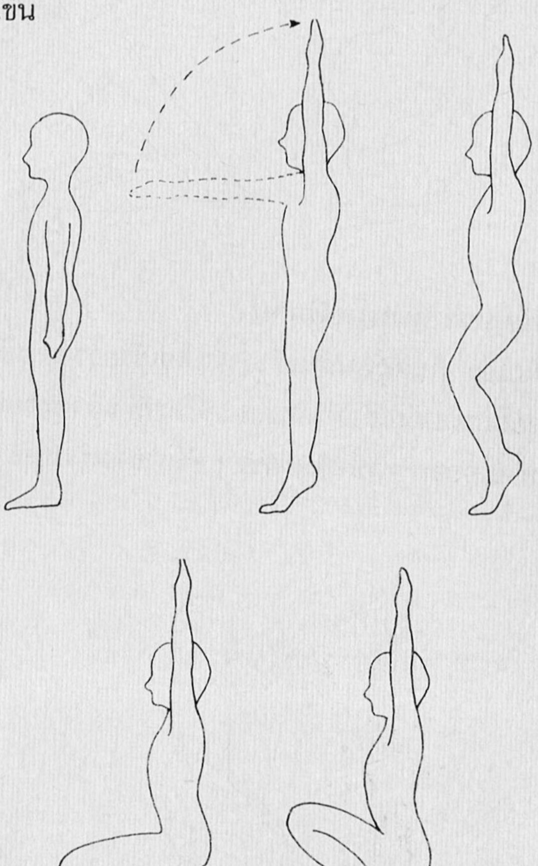
นั่งพับเข่า ก้นอยู่บนส้นเท้า หายใจเข้ายาว ๆ แล้วหายใจออก ขณะหายใจออกขมิบก้นเข้าเต็มที่นาน 2-3 วินาที แล้วคลายขมิบออก แล้วหายใจเข้าหายใจออก ทำซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง อาจทำวันละ 5 ครั้ง



7. ท่าย่อเข่า

ยืนให้ส้นเท้าห่างกันเล็กน้อย หายใจเข้าเขย่งปลายเท้า เหยียดแขนไปข้างหน้ายกขึ้นเหนือหัว หายใจออกพร้อมย่อเข่าในท่าตัวตรง ทิ้งก้นลงกดส้นเท้าลงจรดพื้น พร้อมขมิบก้นเต็มที่นาน 2-3 วินาที แล้วคลายขมิบออก ยืดตัวตรง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง

ผู้ที่เข่าดี อาจนั่งยองๆ ลงไป เขย่งเท้า แล้วกดส้นเท้าให้ชิดกัน แล้วจึงยืนขึ้น



หมายเหตุ ท่าโยคะอาสนะทั้ง 7 ท่านี้ เหมาะสำหรับผู้ที่ปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก และกลั้นปัสสาวะไม่ค่อยอยู่ ผู้ปฏิบัติควรบริโภคอาหารสุขภาพหรืออาหารธรรมชาติและให้ผิวกายโดนแดดอ่อน ๆ วันละครึ่งชั่วโมง

. . . .

ภาคผนวก
ปริมาณอาหารในพืช ผัก ผลไม้

ตารางแสดงปริมาณอาหารในเมล็ดธัญพืช ผัก ผลไม้ไทย

อาหาร	จำนวนสารอาหารต่ออาหาร 100 กรัม			
	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
ถั่วเหลือง	34.4	222	554	8.4
ถั่วเขียว	24.4	125	340	5.7
ถั่วดำ	22.7	110	382	6.5
ถั่วแดง	18.5	80	400	5.0
ถั่วลิสง	23.4	58	357	2.2
เต้าหู้แข็ง	22.4	80	400	5.0
เต้าหู้เหลือง	12.5	58	352	2.2
เต้าหู้อ่อน	15.6	188	222	5.0
งาขาว	19.0	630	650	19
งาดำ	17.1	1100	570	17.1
ข้าวกล้อง	7.6	16	246	2.8
ก๋วยเตี๋ยว	2.6	10	37	2.4
ข้าวโพดเหลือง	4.9	4	116	0.4
ข้าวเจ้าขาว	6.4	24	135	1.9
ข้าวเหนียวขาว	7.0	12	46	1.3
ข้าวเหนียวดำ	8.3	21	305	3.1
ลูกเดือย	12	46	148	0.7

อาหาร	จำนวนสารอาหารต่ออาหาร 100 กรัม			
	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
กล้วยน้ำว้า	1.2	12	32	0.8
กล้วยหอม	1.0	26	46	0.6
มะละกอ	0.5	24	22	0.7
ฝรั่ง	0.9	13	25	0.5
ผักใบเขียวเข้ม	5.0	250	0	4.0
คะน้า	3.0	230	56	2.0
ผักหวานสวน	6.5	276	118	14.2
ใบชะพลู	5.5	420	102	9.8
มะเขือเปราะ	2.5	249	216	0.7
ผักปลิง	1.6	106	39	1.6
มะเขือพวง	2.5	249	216	43.0
ผักโขมสวน	4.9	500	100	21.4
ผักกูด	26.8	75	100	8.0
ขี้เหล็กดอก	7.4	100	155	5.3
ตำลึง	4.1	126	30	4.6
ดอกแค	7.4	100	155	5.3
ใบยอ	3.8	350	86	4.9
ผักบุ้งจีน	2.7	51	31	3.3
ผักบุ้งไทย (ขาว)	2.6	19	53	1.5
ผักบุ้งไทย (แดง)	3.2	3.0	45	1.2

ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

อาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน

(จากพลังงาน 2,000 แคลอรี่)

โปรตีน	50	กรัม
วิตะมินบี 2	1.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	15	มิลลิกรัม
ไอโอดีน	150	มิลลิกรัม
วิตามินดี	5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	800	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	800	มิลลิกรัม

ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

25 ก.ค. 2538

รายการสมุนไพรที่คลินิกสมุนไพร รามาธิบดี

รายการ	สรรพคุณ	ขนาดรับประทาน
หญ้าหวาน ถุงละ 2 กรัม	ลดความอ้วน ไขมันในเลือด บรรเทาอาการปวดข้อ และใช้คุมน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน	1 ถุง ชงน้ำร้อน 250-500 ซีซี ดื่มต่างน้ำวันละ 3 ครั้ง
ฟ้าทะลายโจร 250 มก.	แก้เจ็บคอ หวัดเรื้อรัง โรคภูมิแพ้ แก้ไอ มีเสมหะ ท้องเดินจากบิดไม่มีตัว และแก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบหลังผ่าตัดระบบปัสสาวะหรือหลังสลายนิ่ว	3-4 แคปซูล วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร หรือ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้งหลังอาหาร เด็กลดลงกึ่งหนึ่ง
คำฝอย ถุงละ 1.8 กรัม	ขับเหงื่อขับปัสสาวะ ช่วยให้เลือดลม (ประจำเดือน) ดี ลดความดันโลหิต และไขมันในเลือด	1 ถุง ชงน้ำร้อน 250 ซีซี วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร
มิ้นท์ ถุงละ 7 กรัม	ขับเหงื่อ ช่วยการไหลเวียนของโลหิต ช่วยย่อย ท้องเสียแก้ท้องอืด ขับลม และบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก	1 ถุง ชงน้ำร้อน 1 ถ้วย (250 ซีซี) ดื่มวันละ 2-3 ครั้ง
กระเจี๊ยบแดง 375 มก.	ขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา เบาขุ่นข้น ทางเดินปัสสาวะอักเสบ นิ่วทางเดินปัสสาวะ	4 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
หญ้าหนวดแมว ถุง 16 กรัม แคปซูล 320 มก.	ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการขัดเบา นิ่วระบบปัสสสาวะ ขัดเบา จากโรคต่อมลูกหมาก ขับกรดยูริค แก้ปวดข้อจากโรคเก๊าท์	1/4 ถุง หรือ 4 กรัม ชงน้ำเดือด 750 ซีซี ดื่มต่างน้ำตลอดวันหรือ 3 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
ชาย 500 มก.	บำรุงกำลังท่านชาย ช่วยให้ผิวพรรณดี กระปรี้กระเปร่า เป็นยาอายุวัฒนะ	2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร เช้า-เย็น

รายการ	สรรพคุณ	ขนาดรับประทาน
สตรีผิวสดใส 500 มก.	บำรุงผิวพรรณ แก้เลือดลม (ประจำเดือน)ไม่ปรกติ แก้ปวดท้องเวลามีประจำเดือน	2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร เช้า-เย็น
นอย 500 มก.	ใช้ควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยคุมธาตุและการขับถ่ายให้เป็นปกติ ลดไขมันในเลือด	2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง พร้อมนมถั่วเหลือง 1 แก้ว
กระเทียม 350 มก.	บำรุงทั่วไป ลดไขมันในเลือด เพิ่มการไหลเวียนของเลือดในสมองและหัวใจ ลดการจับตัวของเกร็ดเลือดในอวัยวะต่าง ๆ	1-2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง พร้อมอาหาร เช้า-เย็น
สะเดา 500 มก.	แก้ไข้ แก้ปวดเมื่อยตามข้อ ต่าง ๆ และกล้ามเนื้อ เป็นยาเจริญอาหาร	2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
บอระเพ็ด 500 มก.	แก้ไข้ แก้ปวด แก้เมื่อย แก้โรคเบาหวาน เป็นยาเจริญอาหาร	2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
เถาวัลย์เปรียง 500 มก.	แก้ปวดเมื่อย แก้กะษัย แก้ปัสสาวะกระปริบกระปรอย	1-2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
เพ็ชรสังฆาต 500 มก.	แก้ริดสีดวงทวาร บำรุงกระดูก	2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร เช้า-เย็น
เมมโม-จี 40 มก.	ช่วยให้การทำงานของสมองดีขึ้น แก้หลงลืม เพิ่มความจำ	1 เม็ด วันละ 1-2 ครั้ง
ขี้เหล็ก 600 มก.	รักษาอาการนอนไม่หลับ กังวล เบื่ออาหาร	2 แคปซูล ก่อนนอน
ขมิ้นชัน 500 มก.	รักษาโรคกระเพาะ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ผื่นคันตามผิวหนัง รักษาแผล	2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
กะเพรา ถุง 16 กรัม	แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน แก้ไอ ขับเหงื่อ ขับพยาธิ ลดไข้	1/4 ถุง ชงน้ำเดือด 750 ซีซี ดื่มต่างน้ำ

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร บริษัท ไฟโตแคร์

1.	ยาเม็ดมะแว้ง	*	*อมแก้ไอละลายเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว บำรุงน้ำดี*
2.	ครีมพญายอ	*	*ทารักษาโรคเริมและงูสวัด*
3.	กลีเซอรีนพญายอ	*	*ทาแผลในปากที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์*
4.	ครีมไพลจีซาล	*	*บรรเทาอาการปวดเมื่อย ปวด บวม จากกล้ามเนื้ออักเสบ เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ*
5.	โลชั่นกันยุงตะไคร้หอม	*	*ทาป้องกันยุง กันได้นาน 5 ชั่วโมง*
6.	ฟ้าทะลายโจรแคปซูล	*	*รับประทานแก้เจ็บคอ ไข้หวัด ทอนซิลอักเสบ หลอดลมอักเสบ*
7.	ขมิ้นชันแคปซูล	*	*รับประทานบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุก เสียด แน่น อาหารไม่ย่อย ปวดแสบท้อง เวลาหิว*
8.	กวาว่า เฟรช	*	*ละลายน้ำอมบ้วนปาก เพื่อดับกลิ่นปาก กลิ่นคาว ช่วยลดการอักเสบ และปวดบวมในช่องปาก*
9.	เจลพลูจีนอล	*	*ทารักษาโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ที่มีอาการอักเสบ และคันร่วมด้วย*
10.	เจลว่านหางจระเข้	*	*ทารักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง*

11. เจ้ลพริก	*	*ทาภายนอกแก้ปวด ระงับอาการปวด เนื่องจากปลายประสาทอักเสบ เช่น ปวดที่ปลายมือ ปลายเท้า ปวดแผลผ่าตัด นอกจากนี้ยังระงับอาการคันอย่างรุนแรง อาการปวดอักเสบที่กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย*
12. ยาเม็ดขี้เหล็ก	*	*รับประทานก่อนนอนเพื่อคลายวิตกกังวล ช่วยให้นอนหลับ*
13. ยาเม็ดเมมโม-จี	*	*เป็นสารสกัดจากใบแปะก๊วย ใช้รับประทาน เพื่อชวยความจำ และเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมอง*
14. ครีมบัวบก	*	*ทาป้องกัน และลดการเกิดแผลเป็น ลดอาการคัน จากการขยายตัว เพิ่มความยืดหยุ่นผิว และหล่อเลี้ยงความชุ่มชื้น ให้เซลล์ผิวไม่แตกปลาย*
15. ชาเห็ดหลินจือสกัด ชนิดชง	*	*ชงดื่มเพื่อบำรุงสภาพโดยเสริมวิตามิน C และไลซีนให้แก่ร่างกาย*
16. เห็นหลินจือสกัด ชนิดเม็ด	*	*รับประทานเพื่อบำรุงสุขภาพ ปรับร่างกาย ให้อยู่ในภาวะสมดุลและช่วยชลอความแก่*
17. ชาชงเห็ดหลินจือ	*	*ชงดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ และเหมาะกับ ผู้ต้องการเลี่ยงน้ำตาล และรสหวาน*
18. เครื่องดื่มเห็ดหลินจือ รสมะนาว	*	*ดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ*
19. เครื่องดื่มเห็ดหลินจือ รสโสมผสมน้ำผึ้ง	*	*ดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ*

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร อภัยภูเบศร์

ผลิตโดย โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ จ.ปราจีนบุรี

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีใช้	ราคา
ยาหม่องเสลดพังพอน	แก้แมลงสัตว์กัดต่อย อักเสบ ช้ำบวม	ใช้ทาภายนอกบริเวณที่มีอาการ	20 บาท (ขวด 10 กรัม)
ครีมเสลดพังพอน	รักษาเริม งูสวัด แก้ผื่นคัน พิษแมลงสัตว์กัดต่อย	ใช้ทาวันละ 3 เวลา	20 บาท (หลอด 10 กรัม)
คาลาไมน์เสลดพังพอน	แก้ผดผื่นคัน ลมพิษ ตุ่มคันจากอีสุกอีใส	ใช้ทาภายนอกบริเวณที่มีอาการ	20 บาท (ขวด 60 ซีซี)
กรีเซอรีนเสลดพังพอน	รักษาแผลในปาก เริม ร้อนใน	ใช้ทาวันละ 3 เวลา	20 บาท (ขวด 10 ซีซี)
ชาหญ้าหนวดแมว	แก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ บำรุงไต ขับกรดยูริกอันเป็นสาเหตุของโรคเก๊าท์ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ระวัง : ผู้ที่มีโรคหัวใจไม่ควรชงดื่มให้เข้มข้นเกินไป	1 ซอง ชงด้วยน้ำร้อน ทิ้งไว้ให้ตัวยาละลาย ดื่มขณะอุ่นๆ วันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร	20 บาท (แพ็ค 10 ซองชา)
ชารางจืด	ถอนพิษเบื่อเมา แก้ไข้ร้อนใน	1 ซอง ชงด้วยน้ำร้อน ทิ้งไว้ให้ตัวยาละลาย ดื่มขณะอุ่นๆ วันละ 3 เวลาก่อนอาหาร	20 บาท (แพ็ค 10 ซองชา)

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีใช้	ราคา
ชาชุมเห็ดเทศ	ช่วยระบาย	1 ซอง ชงด้วยน้ำร้อน ทิ้งไว้ให้ตัวยาละลาย ดื่มขณะอุ่นๆ ครั้งละ 1 แก้ว 2 เวลา ก่อนอาหาร เช้า-เย็น	20 บาท (แพ็ค 10 ซองชา)
แคปซูล ฟ้าทะลายโจร	แก้ไข้ ร้อนใน เจ็บคอ ท้องเสีย	รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูลก่อนอาหาร หรือทุก 4 ชั่วโมง	50 บาท (กล่อง 70 แคปซูล)
แคปซูล ขมิ้นชัน	แก้โรคกระเพาะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ	รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน	50 บาท (กล่อง 70 แคปซูล)
แคปซูล เถาวัลย์เปรียง	แก้ปวดเมื่อย แก้กษัย แก้ปัสสาวะกระปริบกระปรอย แก้มุตกิดระดูขาว	รับประทานครั้งละ 1-2 แคปซูล วันละ 3 เวลา หลังอาหาร	50 บาท (กล่อง 70 แคปซูล)
แคปซูล บอระเพ็ด	ช่วยควบคุมเบาหวาน บำรุงร่างกาย บำรุงตับ เจริญอาหาร แก้ไข้ ร้อนใน กระหายน้ำ	รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล ก่อนอาหาร เช้า-เย็น (ถ้ามีไข้ รับประทาน 3 เวลา)	50 บาท (กล่อง 70 แคปซูล)
แคปซูล เพชรสังฆาต	รักษาริดสีดวง บำรุงและสมานกระดูก	รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร	80 บาท (กล่อง 70 แคปซูล)
แคปซูล ขี้เหล็ก	คลายความวิตกกังวล ช่วยให้นอนหลับ	รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล ก่อนนอน	50 บาท (กล่อง 70 แคปซูล)

บรรณานุกรม

1. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. **มังสวิรัติเป็นวิถีแห่งชีวิต ในวิถีสุขภาพแห่งชีวิต**. ไมตรี สุทธจิตต์ บรรณาธิการ : บริษัท ฟ้าอภัย กรุงเทพฯ, 2542. หน้า 11-14

2. สายหยุด เกิดผล พล.อ. **ทำไมผมจึงมาเป็นนักมังสวิรัติ ในวิถีสุขภาพแห่งชีวิต.** ไมตรี สุทธจิตต์ บรรณาธิการ : บริษัท ฟ้าอภัย กรุงเทพฯ, 2542. หน้า 15-19

3. ศรีสมร คงพันธ์. **กินอาหารมังสวิรัติอย่างไรให้สุขภาพดี ในวิถีชีวิตสุขภาพแห่งชีวิต.** ไมตรี สุทธิจิตต์ บรรณาธิการ : บริษัท ฟ้าอภัย กรุงเทพฯ, 2542. หน้า 63-69

4. Yukic Niwa ; **Free Radicals Invite Death.** Editor Akihiko Takase. NTV Kochi Japan, 1997. 254 pages

5. วีระสิงห์ เมืองมั่น. **นานาสาระเรื่องสมุนไพร**. รวบรวมเรียบเรียงโดย วีระสิงห์ เมืองมั่น : บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด กรุงเทพฯ, 2542. 110 หน้า

6. ไมตรี สุทธจิตต์. **อาหารหลัก 4 หมู่ เพื่อสุขภาพของคนไทย ในวิถีสุขภาพแห่งชีวิต.** ไมตรี สุทธจิตต์ บรรณาธิการ บริษัท ฟ้าอภัย กรุงเทพฯ, 2542. หน้า 56-61

7. สุนีย์ ยุวจิตติ. **โยคะอาสนะ ใน โยคะเพื่อพลังกาย และพลังจิต.** สุนีย์ ยุวจิตติ บรรณาธิการ กรุงเทพฯ, 2540 : สายส่งสุขภาพใจ, หน้า 23-60

8. ดรุณ เพ็ชพลาย และคณะ. **สมุนไพรพื้นบ้านฉบับรวม.** :ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์ กรุงเทพ, 2541.

9. กฤษณา ชื่นจิตร และเปี่ยมบุญ เจริญรัตน์. Newstart **หลักการส่งเสริมสุขภาพด้วยธรรมชาติ**. ในหลักสูตรการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงาน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น กรุงเทพฯ, 2542. หน้า 36-63

10. นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์. **อาหารต้านมะเร็ง**. เอกสารประกอบการสัมมนาหลักสูตรเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุงาน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น สระบุรี, 2542.

11. นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์. **ชีวิตและสุขภาพ**. วารสารมิชชั่น กรุงเทพฯ 32;2, 2542. หน้า 3-5

12. สุนทรี สิงหบุตรา. **สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด**. รวบรวมและเรียบเรียงโดย สุนทรี สิงหบุตรา : บริษัท คุณ 39 จำกัด กรุงเทพฯ, 2535. 260 หน้า

. . . .

หจก.ธรรกมลการพิมพ์

296 ถนนสุทธิสาร แยก 1 แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400

โทร. 275-6864, 276-3463, 277-0036, 277-1553 แฟกซ์ : 277-0036



การใช้สมุนไพรรักษาโรคของผู้ใหญ่

โดย...ศ.นพ. วีระสิงห์ เมืองมั่น